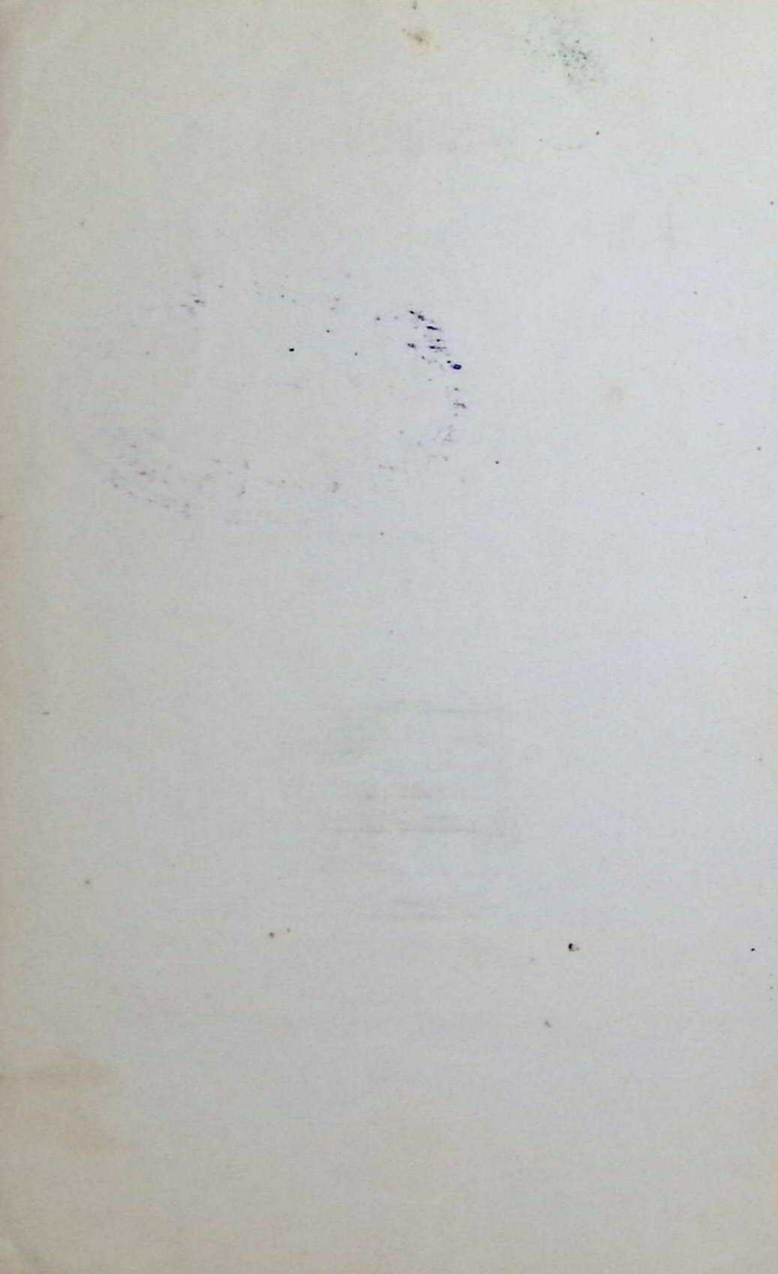
இயற்கை மருத்துவ வழிகாட்டி

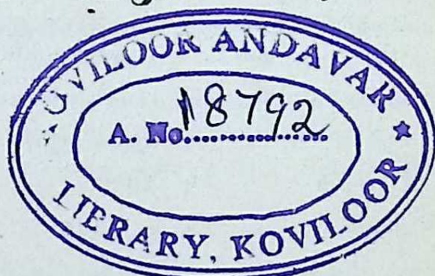
வீ. சேரந்தையா பிள்ளை பி.ஏ.பி.டி.,

தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்
மதுரை-20.

Mano..



இயற்கை மருத்துவ வழிகாட்டி



வீ. சேரந்தையாபிள்ளை, பி.ஏ., பி.டி.,
முன்னாள் முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்



தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம்
மதுரை-625 020

தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்க வெளியீடு எண் : 27

நூலின் பெயர்	:	இயற்கை மருத்துவ வழிகாட்டி
ஆசிரியர்	:	வி. சேரந்தையா பிள்ளை, பி. ஏ. பி. டி.
பொருள்	:	உடல் நலம்
வெளியிட்டோர் பதிப்பு உரிமை	:	தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச் சங்கம், மதுரை - 20.
அச்சிட்டோர்	:	ராமா அச்சகம், மதுரை - 1
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 1980 நவம்பர்
பிரதிகள்	:	2000
விலை	:	ரு. 6-50

Tamilnad Nature cure Association Edition No : 27

Name of the Book	:	Iyarkkai Maruthuva Vazhikati (Guide to Nature cure)
Author	:	V. Seranthaiya Pillai, B.A., B.T.,
Subject	:	Health
Publisher and copyright	:	Tamilnad Nature cure Association, Madurai 20.
Printer	:	Rama Press, Madurai - 1.
Edition	:	I[st] Edition - 1980 November
Copies	:	2000
Price	:	Rs. 6-50.

விலை : ரு. 6-50

பதிப்புரை

இயற்கை ஒரு மாபெரும் ஆற்றல். இது பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. இதை நாம் வாழ்க்கையில் அனுபவித்துப் பார்க்க வேண்டும். நம்முடைய இன்றைய வாழ்க்கை இயற்கை வாழ்-வினின்றும் விலகிச் சென்றுள்ளது. ஆகவேதான் இயற்கை வாழ்வு பற்றியும், இயற்கை சிகிச்சை முறை பற்றியும் நாம் அறிந்து புரிந்துகொள்ள வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கை இயற்கையின் விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு இருக்குமானால் நமக்கு எந்தவித சிகிச்சையோ, மருத்துவமோ அவசியமிராது.

வாழ்க்கையின் இரகசியத்தையும், அமைப்பையும் நன்கு அறிந்து புரிந்தவர்கள் நோய்வாய்படுவதில்லை. ஒவ்வொரு நோய்க்கும் நம்முடைய செயல்களே காரணமாயிருக்கின்றன. நோயை நிவர்த்தி செய்வது நோயாளியின் கையில்தான் இருக்-கிறது. நோய் நீங்க வேண்டுமானால் அதற்குரிய மூலகாரணங்-கள் அகற்றப்பட வேண்டும். காரணம் அறிந்து அகற்றப்படாத வரையில் நோய் வளர்ச்சி பெற்றுக்கொண்டே இருக்கும். நோய் வராமல் இருக்க கீழ்க்காணும் இயற்கை மருத்துவ தத்துவங்களை அறிந்து இயற்கை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தத்துவங்கள்

1. நோய் ஒன்றே; பல அல்ல.
2. நோய் நமக்கு நண்பன்; பகைவன் அல்ல.
3. உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு.
4. மருந்தென வேண்டாம்.
5. பிராண சக்தியே பெரிய மருத்துவர்.
6. நோய் வந்த வழியே திரும்பும்.

மேற்படி கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் முன்னாள் முதன்மைக் கல்வி அலுவலர் திரு வி. சேரந்தையாபிள்ளை அவர்கள் 'இயற்கை மருத்துவ வழிகாட்டி' என்ற இந்-நூலை சுருக்கமாகவும், விளக்கமாகவும் அனைவரும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதியுள்ளார்கள். நடைமுறையில் உள்ள பல்வேறு நோய்கள் பற்றி சொல்லியும் அவற்றிற்கு இயற்கை முறையில் சிகிச்சை செய்யும் முறைகள் பற்றியும் விளக்கியுள்ளார்கள். இயற்கை மருத்துவத்தில் நம்பிக்கையுள்ள ஆர்வமுள்ள அன்பர்களுக்கு இந்நூல் மிகவும் பயனுள்ள-தாயிருக்கும். அனைவரும் படித்து பயன்பெற வேண்டு-மென்று கருதி தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவச்சங்கம் இதனை வெளியிடுகிறது.

முன்னுரை

மனித உடல் ஒரு அற்புதமான இயந்திரம். அதன் எஜமானனான மனிதன் அதன் அமைப்பையும், பராமரிக்கும் விதங்களையும், பயனையும்பற்றி நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும். உடம்பில் ஏற்படும் வியாதிகள் பற்றியும், அவற்றைப் போக்கும் முறைகளைப் பற்றியும் தொன்றுதொட்டு மனிதன் ஆராய்ச்சி செய்து பல முறைகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளான். அவைகள் ஆயுர் வேதம், சித்தர் மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம், அலோபதி, ஹோமியோபதி எனப் பல பிரிவுகளாக இயங்குகின்றன. அவையல்லாது வர்ணசிகிச்சை, நவரத்தின சிகிச்சை, தூர சிகிச்சை, மந்திர சிகிச்சை, கிப்நாட்டிக் சிகிச்சை, காந்த சிகிச்சை, மின்சார சிகிச்சை எனப் பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. சீன முறைச் சிகிச்சை 'அக்கு பங்சர்' அதைத் தழுவி 'அக்கு பிரஷர்' என்ற சிகிச்சை முறைகளும் கையாளப் படுகின்றன. இவை அனைத்தின் நோக்கம் மனிதன் எவ்வாறானாலும் நோயின்றி வாழ வேண்டும் என்பதே.

ஆயுர்வேதம், அலோபதி, சித்தர் முறை, யுனானி, ஹோமியோபதி ஆகிய வைத்திய முறைகள் மருந்துகளைப் பிரயோகித்து நோய்களைக் குணமாக்குகின்றன. அவைகள் யாவும் மூலகாரணத்தை அதனதன் கோட்பாடுகளுக் கிணங்கத் தீர்மானித்துள்ளன. அவைகள் கையாளும் மருந்துகள் ஒருபுறம் நோயைத் தணிக்கின்றன என்றாலும், மறுபுறம் அதன் விளைவாகப் பிறிதொரு நோய் ஏற்படுவதையும் காண்கிறோம். அதனால் தொடர்ந்து சிகிச்சை அளிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இவற்றை எல்லாம் ஆராய்ந்தறிந்த வல்லுநர்கள்

நோயின் உண்மையான காரணம் எது என்பதைக் கண்டறிந்தனர். உணவுப் பழக்கத்தால்தான் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதையும், அவற்றை உடம்பின் தேவைக்குத் தகுந்தவாறு மாற்றி அமைத்தால் நோய்கள் வராது தடுக்கலாம் என்ற கோட்பாடுகளையும் ஊகித்-தறிந்தனர். நோய் ஏற்பட்டால் அதற்குத் தொன்று தொட்ட வழக்கப்படி மருந்து கொடுக்காமல் நோயின் காரணங்களை, உபவாசம், எனிமா, குளியல், ஒத்தடம், தேகப்பயிற்சி ஆகிய இயற்கை முறைகளால் அகற்றி எவ்வாறு அதனின்றும் நிவாரணம் பெறலாம் என்பதை அனுபவ வாயிலாக நிரூபித்துள்ளனர். மேலும் மருந்து-கள், எந்த அளவிற்கு உடம்பினைப் பாதிக்கின்றன என்பதையும் உலகுக்கு எடுத்துரைத்துள்ளனர். எனவே, இயற்கை மருத்துவ முறை மேனாடுகளில் குறிப்பாக அமெரிக்காவில் அதிகமாகப் பரவியுள்ளது. நம்நாட்டிலும் அதைப் பின்பற்றச் சிலர் முன்வந்துள்ளனர். இம் மருத்துவமுறை காரணகாரிய முறைக்கு உட்பட்டதாக-வும், உகந்ததாகவும் இருக்கிறபடியால் அறிவுடையோர் இதைப் பின்பற்றாமல் இருக்கமுடியாது என்பதே இந் நூலாசிரியரின் கருத்து. காரணம் 1) இயற்கை மருத்-துவமுறை யாவராலும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு எளிதாகவுள்ளது. 2) அதிகச் செலவில்லாதது. 3) தனக்குத் தானே சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் எளிமையுடையது. 4) இம் முறைச் சிகிச்சையால் எதிர் விளைவுகள் உண்டாவ-தில்லை. 5) தன்னடக்கத்தையும், ஒழுங்கையும், பொறுமை யையும், விடா முயற்சியையும் செயல் முறையில் கற்பிக்-கிறது. 6) மருந்துண்ணாமலே நோய் நீக்கப்படுகிறது. 7) நோய் நீங்கியபின் உடம்பில் புத்துணர்ச்சி உண்டாகிறது. 8) நோயைப்பற்றிய பயம் அறவே அகன்று விடுகிறது. 9) மனிதன் இயற்கை வழி வாழக் கற்றுக் கொள்ளுகிறான்.

இயற்கை மருத்துவ சம்பந்தமாகப் பல நூல்களை நான் படித்துப் பார்த்தேன். சில நோய்களுக்கு அம் முறையில் சிகிச்சையும் செய்து பார்த்தேன். இம்முறை என் உள்ளத்தை மிகவும் கவர்ந்தது. எனக்கு அலோபதி, ஹோமியோபதி, சித்தர்வைத்தியம் ஆகிய மருத்துவ முறைகளில் ஓரளவு அனுபவம் உண்டு. இருப்பினும், இயற்கை மருத்துவ முறைபற்றித் தெரிந்து கொண்ட பின்னர் வேறு சிகிச்சை முறைகளில் எனக்குள்ள நம்பிக்கை அற்றுவிட்டது என்றே கூறுவேன். இச் சிகிச்சை முறை மீதுள்ள ஆர்வத்தால் இம்முறை தமிழர்களிடை பரவவேண்டுமென்ற ஆசையால் இது பற்றி ஒரு சிறு நூலைத் தமிழில் வெளியிடவேண்டும் என்ற தூண்டுதல் என்னுள் எழுந்தது. அதன் விளைவே இச்சிறு நூல்.

நான் முதன்முதலில் இயற்கை மருத்துவம் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்-வச் சங்கத் தலைவர் உயர்திரு க. அருணாசலம் அவர் களோடு எனக்கு ஏற்பட்ட தொடர்பு பெருந்துணையாக இருந்தது என்பதைப் பெருமையுடன் கூறிக்கொள்ளுகி-றேன். அப்பெரியாருக்கு எனது இதயப் பூர்வமான நன்றி உரித்தாகுக. மேலும் தமிழ்நாடு காந்தி நினைவு நிதித் தலைவர் உயர்திருவாளர் வி. செல்வராஜ் அவர்-கள் இந்நூல் வெளிவருவதற்குத் தூண்டு கோலாக இருந்தார்கள். அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைக் கூறிக் கொள்ளுகிறேன்.

இது ஒரு வழிநூல். இதில் அறிஞர்கள் கருத்துக்கள் பல கையாளப்பட்டுள்ளன. அவ்வறிஞர்களுக்கு எனது உளமார்ந்த நன்றி.

வி. சேந்தையாபிள்ளை

பொருளடக்கம்

1. இயற்கை மருத்துவக் கோட்பாடுகள்

அண்டத்திலுள்ளவை அனைத்தும் ஆண்டவனின் அருள் வெளியினின்றும் தோன்றியன. அவையாவும் சிலகாலம் நிலைத்திருந்துவிட்டு மறையும் தன்மையுடையன. தோற்றம், ஸ்திதி, மறைவு ஆகிய முக்காரியங்களும் பிசகாத இயற்கை விதிகளால் ஆளப்படுவன. அவ்விதிகள் புறக்கணிக்கப்படும் போது விபரீத நிலைகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ இயற்கைக்கு ஒவ்வாத பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபடும்போது இயற்கை நமக்கு நோயின் சொரூபத்தில் தண்டனை விதிக்கிறது. வாழ்க்கையின் இரகசியத்தையும் அமைப்பையும் நன்கறிந்தவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. எனவே சாதாரணநிலையில் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் நம்முடைய செயல்களே காரணமாகின்றன. நோயை நிவர்த்தி செய்வது நோயாளியின் கையில்தான் இருக்கிறது. உடம்பிற்குப் புறம்பான அன்னிய சக்திகளால் நோயைக் தீர்க்க முடியாது. நோய் நீங்கவேண்டுமென்றால் அதற்குரிய மூலகாரணங்கள் அகற்றப்படவேண்டும். காரணம் அகற்றப்படாத வரை காரியம் நடந்துகொண்டே இருக்கும் என்பது இயற்கைவிதி. இதுவே இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும்.

பெரும்பாலும் மேல்நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோய்களின் புறக்காரணங்களையே ஆராய்கின்றன; அகக்காரணங்களை ஆராய்வதில்லை. அது நோய்கள் எல்லாம் நுண்மங்களால் (bacteria) ஏற்படுகின்றன என அறுதியிட்டுக் கூறுவதோடு அவற்றை ஒழிக்க என்னென்ன மருந்துகளைக் கையாளலாம் என்ற முயற்சியிலும், ஆராய்ச்சியிலும் ஈடுபட்டு

பல நூதன மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்த வண்ணமாக இருக்கிறது.

சித்திரவதை போன்ற சத்திரச் சிகிட்சைமுறை கைவிடப் பட்டு, நுண்மங்களைக் கொல்லும் மருந்துகளை ஊசிமூலம் உடம்பில் ஏற்றும் முறையும், மாத்திரைகள் மூலம் மருந்து-களை உட்கொள்ளும் முறையும், காந்தம், மின்சாரம் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தும் முறையும், உடலுறுப்புக்களின் அறுவை முறையும் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. சென்ற நூற்றாண்டின் முயற்சியால் நுண்மங்களைக் கொல்லுவதற்-கான சாசுவத ஏற்பாடு எதுவும் நடைபெறவில்லை. அதற்கு மாறாக நோயாளிகளின் இறப்பே அதிகமாகியுள்ளது. மேலும் புதிய நுண்மங்களும் நோய்களுமே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. நோயின் காரணம் நோயாளியின் சரீரத்தில் தான் உள்ளது என்பதை இன்னும் மருத்துவ உலகம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை, இது மிகவும் வருந்தக்-கூடிய நிலையாகும். தலைசிறந்த மருத்துவ சாதனங்களால் குறிப்பிட்ட அளவுதான் நோய்களைத் தடைப்படுத்த முடி-கின்றதேயன்றி அவற்றை அடியோடு போக்கமுடியவில்லை. மேலும் சில மருத்துவ முறைகளால் சில சந்தர்ப்பங்களில் நோய் அதிகப்பட்டு ஆபத்தும் ஏற்படுகிறது. இவற்றை-யெல்லாம் கண்டு அதிருப்தியுற்றவர்களில் சிலர் எளிய முறையில் நோயைப்போக்க முற்பட்டனர். தகாத உணவை நீக்குதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், பருவங்கட்குத் தக்கவாறு உடலைப் பேணுதல், சூரியவெளிச்சம், காற்றோட்டம் முதலிய-வற்றைப் போதியஅளவு அனுபவித்தல் ஆகிய இயற்கை முறைகளைக் கையாளுவதன்மூலம் உடல்நலத்தைப் பேணி நோயற்ற நல்வாழ்வுபெற முடியும் என்பதைக் கண்டறிந்-தனர். அதன் விளைவாக தவறான உணவுப்பழக்கங்களால் உடம்பில் நச்சுக்கழிவு உண்டாவதையும், அது உடம்பில் தேங்கிவிடுவதால் உடலுறுப்புக்களின் வேலைகள் தடைப்-

படுகின்றன என்பதையும், அதுவே நோயின் முதற்காரணம் என்பதையும் தெரியவந்தனர். நோய்க்காரணத்தை நீக்கினால் நோய் தானாக அகன்றுவிடும் என்பதையும் உணரலாயினர்.

இதனால் உடம்பிலுள்ள கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளி-யேற்றப்பட வேண்டும், அதன்மூலம் உடம்பில் நடைபெறும் செயல்கள் அனைத்தும் தடையின்றி நடைபெற ஏதுவாகும் என்ற உண்மை பரவலாயிற்று. நோயாளியின் பழக்கவழக்கங்கள் சீர்படுத்தப்படுவதால் நோய் இயற்கையாகவே மறைந்துவிடும் என்ற உண்மை தெளிவுபடுத்தப்பட்டது. மருத்துவத்துறையில் சிறந்த நிபுணர்களில் பலர் இந்தத் தத்துவத்தை அறிந்த பின்னர், பழைய மருத்துவமுறைகளைக் கைவிட ஆரம்பித்தனர். தீராத நோய் என்று எதையும் முடிவுகட்டக்கூடாது என்று கருதலாயினர். அதன் விளை-வாக இன்று அமெரிக்காவில் இயற்கை மருத்துவமுறை தீவிரமாகக் கையாளப்படுகிறது. எனினும், இன்னும் பலர் இயற்கை மருத்துவர்களைப் பழங்காலப் பயிற்சியற்ற வைத்தி-யர்களைப் போலவே கருதுகின்றனர்.

உடம்பில் நச்சுக் கழிவுகள் அதிகமாகத் தேங்கி உட-லுறுப்புகளின் வேலைகளைத் தடை செய்யும்போது இயற்கை முறையில் அவற்றை உடல் வெளியேற்றும் நிலையே நோயாகும். அவ்வாறு அக்கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுவதால் உடலுறுப்புகள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்து முடிக்கின்-றன. எனவே, நோய் நமக்கு நன்மை பயக்குகின்றது. நோயுற்ற போது நாம் பயப்படாது அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுகளை வெளியேற்றி உடம்பில் மீண்டும் ஆரோக்கிய நிலை நிலவச் செய்ய-வேண்டும். அதற்கு மாறாக மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவு வெளியேற்றம் தடைபட்டு அதன் அளவு அதிகமாகிறது. நோய் உள் அழுத்தப்பட்டு தற்-

காலிகமாகக் குணமானதாகத் தோன்றும். ஆனால் கழிவு-கள் வெளியேற்றப்படாததால், நாளடைவில் கொடிய நோய் உண்டாகும். எனவே, நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பதால் நோய் உண்மையில் தணிவதில்லை என்ற தத்துவம் இதனால் அறியப்படுகிறது.

நோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மையும் வன்மையும் உட-லிலேயே அடங்கியுள்ளன. நோய்க்குக்காரணமாக இருந்த தகாத உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், சூழ்நிலைகள் சீர்படுத்தப்-படும்போது, உடலிலுள்ள நோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மை தானாகவே வெளிப்பட்டு அதன் ஆற்றலால் நோய் மறை-கிறது. எனவே, நோயின் காரணம் நுண்மங்களல்ல என்பது தெளிவாகிறது, இதன் அடிப்படையில் இயற்கை மருத்துவத் தத்துவம் அமைந்துள்ளது. அதன் முக்கிய கோட்பாடுகள் பின்வருமாறு,

1) எல்லா நோய்களுக்கும் காரணம் ஒன்றே. மித உணவு, அகால உணவு, மதுபானம் ஆகிய இயற்கைக்கு மாறான உணவுப்பழக்கங்களால் உடம்பில் நச்சுக்கழிவு அதிக-மாக உண்டாகித் தேங்கிவிடுவதால், அவற்றை உடம்பு இயற்கையாகவே வெளியேற்றும் நிலையே நோயாகும். நோயைக் குணப்படுத்தும் ஒரே வழி மேற்கூறிய கழிவுகள் உடம்பைப் பாதிக்காதவாறு வெளியேற்றுதலேயாகும். சாதா-ரணமாக உடம்பினின்றும் அன்றாடம் ஏற்படும் கழிவுகள், மலம், மூத்திரம், வியர்வை, மூச்சுவிடுதல் ஆகியவை மூலம் வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. தகாத பழக்கங்களால் நச்சுக்கழிவுகளின் அளவு அதிகமாகும் போது உடலுறுப்பு கள் அவற்றைப் போதிய அளவு வெளியேற்றத் திணறு-கின்றன. அதனால் அவற்றின் திறன் பாதிக்கப்பட்டு நியம-மான வேலை தடைப்படுவதால் நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே,

நோயும் ஒன்று. அதன் காரணமும் ஒன்று என்பது தெளிவாகிறது.

2) மனிதன் உடம்பைப் பேணாத நிலையிலும் உடம்பு தன்னைப் பேணிக்கொள்ளுகிற நிலையில் தளர்வடைவதில்லை. கழிவுகளை எப்பொழுதும் வெளியேற்றுவதோடு, தனது சக்திக்கு மிஞ்சிய அளவு கழிவுகள் உடம்பில் தேங்கும் போது அவற்றை வெளியே எவ்வாற்றானும் தள்ளுகின்ற நிலையே நோய்நிலை. மிஞ்சிய கழிவுகள் உடம்பைப்பாதிக்க உடலுறுப்புகள் சம்மதிப்பதில்லை, என்பதே இதன் அடிப்படை உண்மை. மருந்தினால் நோயை உள் அழுத்தம் செய்தாலும்; உடம்பு அதை ஒத்துக் கொள்ளுவதில்லை. நாளடைவில் அதை வேறொரு நோய் வடிவில் வெளியில் தள்ளுகிறது. அதிகக்கழிவு உடம்பில் தேக்கமடைந்தால். அது கொடிய நோய் உருவத்தில் வெளிவரும். எனவே, உடம்பு எவ்வாற்றானும் தன்னிலையை அவ்வப்போது மனிதனுக்கு நோயின் மூலம் எடுத்துரைக்கிறது. விழிப்புள்ள மனிதன் அதை வரவேற்று அந்நிலையை நிவர்த்திக்க முன் வந்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

3) நோய்நிலையினின்றும் நீங்கி ஆரோக்கிய நிலைக்கு மீண்டும் வரும் சக்தி உடம்பில் இயற்கையாகவே உள்ளது; மருத்துவர் கையிலோ அல்லது மருந்தின் தன்மையிலோ அல்ல. ஆரோக்கிய நிலை எய்த சரியான சிகிச்சைமுறை கையாளப் படவேண்டும்.

மேற்கூறிய உண்மைகளின் அடிப்படையில் இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் அமைந்துள்ளன. நோய்களுக்குக் காரணமாகவுள்ள உடம்பில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை அகற்றுவதால் உடலுறுப்புகள் தங்கள் வேலைகளைத் தடையின்றிச் செய்ய முடிகிறது. உபவாசம் அனுசரிப்பதால்

ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. அப்பொழுது கழிவுகளை அகற்ற அவகாசம் கிடைக்கிறது. எனவே, உபவாசம் ஒரு சக்திவாய்ந்த சாதனமாகும். இரண்டாவதாக உடலின் ஜீரண சக்திக்கேற்ப விஞ்ஞான முறையில் உணவு கொள்ளுவதால், எளிதில் ஜீரணமாவதோடு, உடம்பிற்குத் தேவையான சக்தியையும் அது அளிக்கிறது. இதனால் மேலும் கழிவுப்பொருட்கள் உடலில் தேங்க இடம் ஏற்படுவதில்லை; உடலுறுப்புகள் திறம்படச் செயல்படுகின்றன. நோய் தானாக அகலுகிறது. மூன்றாவதாக 'நீர் சிகிச்சை' முறையைக் கையாளுவதால் உடம்பின் உஷ்ணநிலை சமன் செய்யப்படுகிறது. எனிமா மூலம் மலக்குடல் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. ஒத்தடம் குளியல்கள், ஈரக்கட்டு மூலம் வலியையும், வீக்கத்தையும் தணிக்க முடிகிறது. நான்காவதாகச் சுகாதார விதிகளைக் கையாளுவதன் மூலம் உடம்பை ஆரோக்கியநிலையில் பராமரிக்க முடிகிறது. உடற்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி, சூரியவெளிச்சக் குளியல், சுத்தமான காற்று முதலியன நோயினின்றும் விடுதலை பெறுவதைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. ஐந்தாவதாக மனோதத்துவச் சிகிச்சை முறைகளும் நோய் நிலையை அகற்றுவதால் அவைகளையும் தேவைப்படும்போது பிரயோகிக்கலாம். இவ்வாறாக நோய்நிலையை அகற்ற இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறை எளிதாக வழி வகுத்துள்ளது. ஏனைய மருத்துவ முறைகளைவிட எளிமையானதும், பூரண வெற்றி கிட்டச் செய்வதும், நோய்கள் மீண்டும் அணுகா வண்ணம் காப்பதும் இதன் முக்கிய அம்சங்களாகும்.



2. இயற்கை மருத்துவமும் மருத்துவ விஞ்ஞானமும்

மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோயின் குணம், குறிகளைக் கண்டு புறக்காரணங்களைத் தீர்மானித்து மருந்துகள் மூலம் நோயைப் போக்க முற்படுகிறது. அது நோயின் அகக் காரணங்களை நன்கு ஆராய்வதில்லை; எல்லா நோய்களும் நுண் கிருமிகளால்தான் ஏற்படுகின்றன என்று முடிவு செய்து விடுகிறது. அந்த அடிப்படையில் நோய்க் கிருமி களைக் கொல்லுவதற்கு மருந்துகளையும் தீர்மானித்திருக்-கிறது. அதன் பயனாக நுண்ம ஆய்வுப்படிப்பு மேலோங்கி யுள்ளது. நமது உடலில் எண்ணற்ற கிருமிகள் வாசஞ் செய்கின்றன. அவைகளின் முக்கிய வேலைகள் உடம்பை வளர்த்தலும், பாதுகாத்தலும், அழித்தலுமாகும். அந்நிலை யில் அவைகள்தான் நோய்க்குக் காரணம் என்று எவ்வாறு கூறமுடியும்?

அண்டத்திலுள்ள குணநலங்கள் அனைத்தும் பிண்டத் திலும் இருப்பதுபோன்று, உலகிலுள்ள கிருமிகள் அனைத் திலும் ஒரு பகுதி மனித உடலிலும் வசிக்கின்றன. ஆனால் அவை உடம்பில் ஆரோக்கியநிலை நிலவும் வரை உடம்-பைப் பாதிக்க முடியாது. உடம்பின் ஆரோக்கியநிலை நச்சுக் கழிவுப் பொருள்களின் தேக்கத்தால் குன்றும்போது, அதைச் சாதகமாகக் கொண்டு சிலவகைக் கிருமிகள் ஆதிக்-கம் செலுத்தத் தலைப்படுகின்றன. அந்நிலையை எதிர்த்து உடம்பிலுள்ள சக்தி, கழிவுப்பொருள்களை வெளியே தள்ளி, தன்னிலையைப் பாதுகாக்கப் போராடுகிறது. அப் போராட்-டமே நோய் நிலையாகும். எனவே, நோய்க்கு மூலகாரண-மாக இருப்பது உடம்பில் உண்டாகிற மிதமிஞ்சிய நச்சுக்

கழிவுப் பொருள்களேயன்றி மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுவது போன்று கிருமிகள் அல்ல. மித உணவு, அகால உணவு, உடம்பைப் பேணாமை, இயற்கைக்கு மாறான பழக்க வழக்-கங்கள் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் நச்சுக்கழிவுப் பொருள்கள் உடம்பில் மிதமிஞ்சி ஏற்படுகின்றன. அவற்றை இயற்கையான அளவிற்கு மேல் அவயவங்கள் எளிதில் வெளியே தள்ள முடியாத போது ஏற்படும் திணறல் நிலையே நோய்நிலை ஆகிறது.

கொசுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணம் அசுத்தமான குட்டைகளே. ஆனால், குட்டைகள் கொசுக்களால் உண்-டாக்கப்படுவதில்லை. அதேபோன்று உடம்பிலுள்ள நச்சுக் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படாததால் கிருமிகளின் ஆதிக்கம் ஏற்பட்டதேயன்றி, கிருமிகளின் ஆதிக்கத்தால் நச்சுக்கழிவு-கள் ஏற்படவில்லை. கொசுக்களை அழித்தால் மாத்திரம் போதாது. கொசுக்கள் பெருகுவதற்குக் காரணமாகவுள்ள குட்டைகள்தான் முதலாவது அகற்றப்பட வேண்டும். எனவே, உடம்பில் உண்டாகும் நச்சுக் கழிவுகளே நோயின் முதற்காரணம் என்றும், கிருமிகள் அல்ல என்றும் இயற்கை மருத்துவம் காரண காரியமுறைப்படி வலியுறுத்துகிறது. நோய் நிலையைப் போக்க உடம்பினின்றும் கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் முக்கியமான சிகிச்சையாகும்; மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுவது போன்று கிருமிகளுடன் போராடுவ-தல்ல. கழிவுகள் உடம்பினின்றும் நீக்கப்பட்டு விட்டால் கிருமிகள் தானாகவே மறைந்துவிடும். மருத்துவ விஞ்ஞானப் படி கிருமிகளை அழிக்க மருந்துகளைப் பிரயோகிப்பதால் கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. ஆனால், அம் மருந்து நோய்க்குக் காரணமாகவுள்ள கழிவுப் பொருள்களை ஒரு போதும் அகற்றுவதில்லை. அதற்கு மாறாகக் கழிவுகளின் அளவு அதிகரித்து நாளாவட்டத்தில் மேலும் கொடிய நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது.

இறந்த பிராணியின் உடல் அழுகி அதில் கிருமிகள் உண்டாகின்றன. அக் கிருமிகளால்தான் அப்பிராணி இறந்தது என்று எப்படிக் கூறமுடியும்? கிருமிகள் பரவு-வதற்கு ஏற்றநிலை உண்டாகும் போதுதான் கிருமிகள் உண்டாகின்றன. அவைகள் நோய்நிலையைப் போக்கவே இயற்கையால் உண்டாக்கப்பட்ட தோட்டிகள். அக்கிருமிகள் உடம்பிலுள்ள கழிவுகளை வெளியே கொண்டு வருகின்றதே யன்றி நோயை உண்டுபண்ணுவதில்லை.

சில சமயங்களில் கிருமிகளால் குறிப்பிட்ட சில நோய்கள் பரவுவதாகத் தோன்றலாம். அவற்றை ஆராய்ந்தால், எங்-கெல்லாம் கிருமிகள் பரவுவதற்கு ஏதுவான கழிவுகள் உள்ளனவோ அங்குதான் அக்கிருமிகள் பரவுகின்றன. சுத்-தமான உடம்பில் கிருமிகள் வாசஞ் செய்ய முடியாது. நோயின் குணங்குறிகளைக் கொண்டு அவை கிருமிகளால் ஏற்பட்டன எனக் கூற முடியாது. இவற்றை எல்லாம் ஆராயாது தள்ளிவிட்டு, கிருமிகளையும் அவற்றை அழிக்-கும் மருந்துகளையும் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து அதன் பயனாக பல ஜீவராசிகளுக்கு இன்னல் விளைவிக்கும் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் கண்டு பிடிப்புக்களை எவ்வாறு ஒத்துக்-கொள்ள முடியும்? அவைகள் அவசியம் தானா என்ற கேள்விகள் எழுகின்றன. உதாரணமாக குலைக்காய்ச்-சலுக்கு ஏதுவானநிலை உடம்பில் ஏற்படும்போது தான் குலைக்காய்ச்சல் நுண்கிருமிகள் பெருகுகின்றனவேயன்றி, அக்கிருமிகளால் காய்ச்சலுக்கு ஏதுவான சூழ்நிலை ஏற்-படுத்தப்படவில்லை என்பதும், கிருமிகள் நோயின் விளைவே-யன்றி, நோயின் காரணமல்ல என்பதும் டாக்டர் ஹௌஸ்-டனின் ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும்.

ஒரு சமயம் பேராசிரியர் பெட்டன் கோபர் என்பவர் மாணவர்கள் முன்னிலையில் ஒரு பட்டாளத்தையே அழிக்-

கக்கூடிய ஒரு சோதனைக்குழாய் நிறையவுள்ள காலராக்கிருமிகளை விழுங்கினார். அதனால் எவ்வித விளைவும் ஏற்படவில்லை. இதனின்றும் காலரா நோயில் நுண்கிருமிகளுக்குச் சம்பந்தமில்லை என்பதும், தனிப்பட்டோரின் நிலையே அதற்குக் காரணம் என்பதும் தெரியவருகிறது. எனவே, நுண் கிருமிகள் நோய்க்குக் காரணம் அல்ல என்பது மேலும் தெளிவாகிறது.

உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுகளே எந்த நோய்க்கும் காரணம் என்ற நிலையில், நோய்களின் குணங்குறிகள் பலவாயிருப்பினும் அதில் ஒரு ஒற்றுமை இருப்பதைக் காண்கிறோம். எனவே, நோயும் ஒன்று நோயின் காரணமும் ஒன்று எனப் பொதுவாகக் கூறலாம். அவ்வாறு முடிவு செய்வதால், காரணம் கண்டுபிடிக்கும் ஆராய்ச்சியின்றிக் காலதாமதமில்லாமல் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைக் குணங்குறிகளால் கண்டுபிடித்து சிகிச்சையை உடனடியாக ஆரம்பிக்க முடியும்.

உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கே நோய் ஏற்படுகிறது என்று தெளிந்தபின், நோயைக்கண்டு அஞ்சவேண்டியதில்லை. அது இயற்கை தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக்கொள்ளுகிற முறையாகும். மனிதன் செய்யும் தவறுகளை எல்லாம் நிவர்த்திக்க இயற்கை முயலுவதை நாம் இங்கு காண்கிறோம். இத்தனையும் அறிந்த பின்னராவது மனிதன் இயற்கைக்கு மாறுபாடான செயல்களில் ஈடுபட்டு நோய்களைச் சிருஷ்டிக்காது இயற்கை வழியில் நோயற்ற வாழ்வை வகுத்துக் கொள்ள முற்படவேண்டும். அசாதாரண நிலைகளில் நோய் உண்டானால் அவற்றை அதிகப்படுத்தாது களைவதற்கான இயற்கை மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும். அறிவுக்கு ஒவ்வாத சிகிச்சைகளைக் கைவிடவேண்டும்

மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக உடலுக்கு ஒவ்வாத, வேண்டாத பாதரசம், ஆர்சனிக், புரோமைடு, கந்தகம் போன்ற கொடிய இரசாயனப் பொருள்களை உடம்பினுள் திணிக்கிறது. உடல் நிலையைப்பற்றிச் சிந்திக்காது, நோயைப் போக்குவதிலேயே கண்ணோட்டமாக இருக்கிறது. உடம்பு தன்னைத்தானே பேணிக்கொள்ளும்இயல்பு வாய்ந்தது என்ற கோட்பாட்டை மருத்துவர்கள் மறந்து விடுகின்றனர். நோய் வாய்ப்பட்ட போது உடம்பு செயலற்ற நிலையில் இருப்பதாகக் கருதுகின்றனர். நோய்நிலை எவ்வாறு ஏற்பட்டது என்பதையும். உடம்பு அதைச்சமாளிக்கத் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதில் முனைந்திருப்பதையும் மறந்து விடுகின்றனர். மருந்துகள் பிரயோகிக்கப்படுவதால் உடம்பு கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றும் வேலைய்யை நிறுத்தி வைக்க வேண்டியது ஏற்படுகிறது. அதனால் நோய் குணமாவது போல் தோன்றும். ஆனால் நோயின் காரணமான கழிவுகள் வெளியேற்றப்படாத வரை எவ்வித மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை. உடம்பு இயற்கை நிலைக்கு மாறான இரசாயனப் பொருள்களை ஒருபோதும் ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை.

ஒரு நோய்க்குச் சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டாலோ அல்லது அதை வேறு விதத்தில் அழுத்திவிட்டாலோ அந்நோய் வேறொரு விதத்தில் தீவிரமாக உடம்பின் வேறொரு பாகத்தில் மீளத்தோதன்றும். ஏனெனில், நோயின் காரணம் உடம்பினின்றும் அகற்றப்படவில்லை. நோய்களிடை ஒற்றுமையுள்ளது என்பதை இயற்கை மருத்துவம் நன்கு உணர்ந்துள்ளது. உதாரணமாக இரண்டு வயதில் ஏற்படும் கக்குவான் நோய்க்கும் பதினான்காம் வயதில் ஏற்படும் நீர்க்கோப்பு நோய்க்கும், நாற்பதாம் வயதில் உண்டாகும் வாதநோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு

மருத்துவ விஞ்ஞானம் இவைகளைத் தனித்தனி நோயாகக் கருதுகிறது. மேலும் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் ஒவ்வொரு குளிர்காலத்திலும் தீவிரமாகுவதையும், மருத்துவர்கள் அவ்வப்போது சிகிச்சை அளிப்பதையும் காணுகிறோம். குழந்தைகளின் உள்நாக்கு, உள்நாக்கு சுழற்சிநோய் வந்த போதும், மூக்கடிச்சதை, மூக்கடிச்சதைவளர்ச்சி நோய் வந்த போதும் அறுவைச்சிகிச்சையால் அகற்றப்படுவதையும் அதன் காரணமாக அவர்களுக்குப் பிற்காலத்தில் எலும்புருக்கிநோய், ஆஸ்துமா, செவிடு முதலியன சம்பவிப்பதையும் பார்க்கிறோம். இவை மருந்துகள் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதிகளை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. இவற்றை மருத்துவ விஞ்ஞானம் உணராததால் மானிடவர்க்கம் சிகிச்சையின் பெயரால் தொடர்ந்து நோயின்பிடியில் வாடுகிறது.



3. மருத்துவ விஞ்ஞானச் சிகிச்சை முறையும் இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறையும்

நோயை அணுகுமுறையும், ஆராயும் முறையும், சிகிச்சை முறையும் பல்லாண்டுகளாக மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் உள்ளபடி மருத்துவர்களால் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. நோயின் அடிப்படைக் காரணத்தை அறியாது, உடம்பின் தன்னிலையைக் காப்பாற்றும் சக்தியையும் அறியாது, மருந்தின் தன்மையையும், நோயின் புறக்காரணத்தையும் மாத்திரம் அறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதால், நோய் குணமான தோற்றம் ஏற்படினும், உண்மையில் நோயின் காரணம் அகற்றப்படாததால், அதனால் நாளடைவில் மிகக்கொடிய நோய்கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதை முன் அத்தியாயத்தில் கண்டோம். மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் கூறிய சிகிச்சைக்கும், இயற்கை முறைச் சிகிச்சைக்கும் உள்ள வேற்றுமைகளையும், விளைவுகளையும் ஒரு சில சிகிச்சைக் குறிப்புகளினின்றும் கீழ்க்கண்டவாறு அறிகிறோம்.

1) ஜலதோஷம்

இது நுண்கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது என்பது மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முடிவு. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. மித உணவு, பொருந்தா உணவு மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான பழக்கவழக்கங்களால் உடம்பில் நச்சுக் கழிவுப்பொருள்கள் மிஞ்சிய நிலையில் உண்டாகுவதால், அவை ஜலதோஷத்தின் மூலம் நீராகவும், சளியாகவும் வெளியேறுகின்றன என்பது இயற்கை மருத்து வவாதம்.

மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் அம்மோனியா சேர்ந்த கொய்னா மருந்து மூலம் இந்நோய் அகற்றப்படுகிறது.

ஆனால் உண்மையில் நடந்தது என்ன? உடம்பிலுள்ள விஷக்கழிவுகளை அது வெளித்தள்ளுகிற முயற்சி தடைப்பட்டு, நோயின் குணமும் குறியும் மருந்தால் உள்அழுத்தம் செய்யப்பட்டன. நோயின் முதற்காரணமான கழிவுப்பொருள்கள் அகற்றப்படவில்லை. மருந்தும் ஒரு கழிவுப் பொருளாகையால், உடம்பிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களின் அளவு சிகிச்சையால் அதிகமாயிற்று. அதனால் வேறு கொடியநோய் ஏற்படக் காரணம் உருவாகிறது.

இயற்கை மருத்துவமுறையில் உபவாசம் அதைத் தொடர்ந்து நோய் உணவும், சிகிச்சையாகக் கூறப்படுவதோடு, கெட்டபழக்கங்களை நீக்க வேண்டும் என்ற அறவுரையும் வழங்கப்படுகிறது. உடலிலுள்ள நச்சுப்பொருள்களின் வெளியேற்றம் தடைசெய்யப் படாததால், சளிமூலம் அவை வெளியேறிய உடன், உடல் நோய் நிலைக்கு முன் இருந்ததை விட நல்ல ஆரோக்கியநிலையை அடைகிறது.

2) குடல் முளைநோய்

இந்நோய் ஏற்பட்டபோது அதன் காரணத்தை ஆராயாது விஞ்ஞான முறைப்படி குடல்முளை ஒரு தேவையற்ற அவயவம் எனக் கருதப்பட்டு அது அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்படுகிறது. இயற்கை மருத்துவம் அதன் காரணங்களை ஆராய்ந்து உடம்பிலுள்ள நச்சுக் கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கான சிகிச்சை முறையை வகுத்துள்ளது. அதன் பயனாக ஒருவார காலத்தில் நோய் நிலை மாறிவிடுகிறது.

குடல் முளையினின்றும் சுரக்கிற ஒருவகை எண்ணெய்ப் பசையுள்ள திரவம் குடலிலுள்ள மலச்சிக்கலைப் போக்க இயற்கையில் அளிக்கப்பட்ட சாதனம். அதை அறுவைமூலம் அகற்றிவிடுவதால் மலச்சிக்கல் நோய்நிலை சாசுவதமாக

உடலில் உண்டாகிறது. இது மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் அறியாமைக்கும் கொடுமைக்கும் எடுத்துக்காட்டாகும். இயற்கை மருத்துவ நிலையில் சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் மேற்கூறிய அவலநிலை ஏற்பட்டிருக்காது.

3) வாதக்காய்ச்சல்

இந்நோய் கிருமிகளால் உண்டாகிறது என்பது மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் கருத்து. ஆனால் அதன் மூலகாரணம் உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுப் பொருள்களே. அவை உடம்பில் தேக்கமடையாவிடில் கிருமிகள் உடம்பில் எவ்வாறு பெருக முடியும்? இந்நோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் 'சாலிசிலேட்ஸ்' மருந்து, நோயை உள்அழுத்தம் செய்து குணமான தோற்றத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. உண்மையில் நோயின் மூலகாரணம் அகற்றப்படவில்லை. இயற்கை மருத்துவ முறையில் உபவாசம், எனிமா, குளியல், ஒத்தடம் மூலம் நோயின் காரணமான நச்சுப்பொருள்கள் அகற்றப்பட்டு நோய் பூரணமாகக் குணமடைகிறது.

மருத்துவ விஞ்ஞான சிகிச்சை முறைப்படி வழங்கப்பட்ட மருந்து உடலில் தங்கி நாளடைவில் இருதயத்தையும், சிறுநீரகங்களையும் பாதித்துவிடுகிறது. காரணம் சிகிச்சையால் நோயின் மூலகாரணமான நச்சுப்பொருள்கள் உடம்பினின்றும் வெளியேற்றப்படவில்லை. அதற்கு மாறாக மருந்து கொடுப்பதால் நச்சுப்பொருளின் அளவு அதிகமாகிவிட்டது.

நோயின் அடிப்படைக் காரணத்தை நன்கறிந்து அதை இயற்கை முறைப்படி அகற்றினால், மருத்துவ விஞ்ஞானச் சிகிச்சை முறையால் ஏற்படும் விபரீத விளைவுகளைத் தடுக்கலாம். இவ்வாறு மருத்துவ விஞ்ஞானச் சிகிச்சை முறையால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் பல.

4. இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள்

1 இயற்கையின் அபூர்வ சக்தி

கடவுள் நோயைக் குணமாக்குகிறார்; ஆனால் மருத்துவர் அதற்கான கட்டணத்தை வசூலிக்கிறார் என்பது முதுமொழி. இயற்கையின் தோற்றங்களுள் மானிடப்படைப்பு மிக உன்னதமானது. தோன்றுபவை எல்லாம் காலப்போக்கில் மறைகின்றன. அவை நிலை பெறுவதற்கான சக்தி ஒவ்வொன்றிலும் உண்டு. அச்சக்தி இயற்கை விதிப்படி யாராலும் தூண்டப்படாமலேயே செயல்படுகிறது. அதைச் சரியாக அறிந்து கொள்ளாதவிடத்து மருத்துவர் உயிரைக் காப்பாற்றினார் என்று கூறுகின்றனர். உண்மையில் மருத்துவர் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாது; மருந்தும் உயிரைக் காப்பாற்றாது. உடம்பிலுள்ள சக்தி அதைக் காப்பாற்றுகிறதேயன்றிப் பிறிதொன்றில்லை. உடம்பிலுள்ள ஒரு அபூர்வ, அறிய முடியாத சக்தி இதயத்தைத் துடிக்க வைக்கிறது; சுவாச உறுப்புக்களை இயங்க வைக்கிறது; இரத்தத்தைஓட வைக்கிறது; மூளையை இயக்குகிறது; கண்களைப் பார்க்கவும், காதுகளைக் கேட்கவும், மூக்கை நுகரவும். அவயவங்களை வளர்க்கவும் செய்கிறது. அச்சக்தி நம்முடைய சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்டு, நமது தூக்க நிலையிலும். நாம் துரிதமாகச் செயல்படும்போதும் நமக்குப் புலப்படாத நிலையில் செயல்படுகிறது. வெளிச்செயல்கள் நமது மனநிலைக்கு கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் ஓரளவு தெரிகின்றன. உடம்பிலுள்ள அகச் செயல்களை எளிதில் அறிய முடியவில்லை. அடிமனம் (unconscious mind) உள்ளுறுப்புக்களின் வேலையை நமது அறிவுக்கெட்டாத நிலையில் சதா கவ-

னித்து வருகிறது. இவ்வாறு நமது உடம்பு ஒரு அபூர்வ சக்தியால் இயக்கப்படுவதால்தான் நாம் உயிர் வாழ்கிறோம். அச்சக்தியே உடம்பிற்கு உறுதுணையாகும். உடம்பிற்கு நோய் ஏற்படும்போது அதைப் போக்கிக் கொள்ள உடம்பிலுள்ள சக்தியே போதுமானது. மருத்துவத்தின் தத்துவம் அச்சக்தி செயல்படுவதைத் தடை செய்யாதிருத்தலாக அமைய வேண்டும். அச்சக்தியை மனிதன் தனது அறிவால் பார்க்கவோ, அளக்கவோ எடைபோடவோ முடியாது; ஆனால் உணரலாம்.

அளவறிந்து, காலமறிந்து உண்ணாமை, உடம்பைப் பாதுகாப்பதில் அக்கரையின்மை, உடம்பைப் பாதிக்குமளவிற்கு இயற்கைக்கு மாறான பழக்க வழக்கங்களில் ஈடுபடுதல், சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலையில் வசித்தல் மற்றும் பிற காரணங்கள் உடம்பு தன்னியல்பில் இயங்கும் நிலையைப் பாதிக்கின்றன. உடம்பிற்குச் சோர்வு ஏற்படும்போது அதன் செயல்திறன் பாதிக்கப்படுகிறது. அதன்பயனாக உடம்பில் கழிவுப் பொருள்கள் சரியான விகிதத்தில் வெளியில் தள்ளப்படாமல் தேங்கிவிடுகின்றன. அத்தேக்கத்தால் நோய்நிலை ஏற்பட்டு அந்நிலையில் கிருமிகள் பரவி பல பெயர்களைத் தாங்கிய நோய்களாகத் தோற்றமளிக்கின்றது. அத்தகைய ஊறுநிலை ஏற்படாது விழிப்பாக உடம்பைப் பேணுதற்கு திருவள்ளுவநாயனார் நமக்கு நல்ல மருத்துவ விதிகளை வழங்கியுள்ளார்.

1. அளவறிந்து உண்ண வேண்டும். உணவின் அளவு அதிகப்படவும் கூடாது; குறையவும் கூடாது.
2. முன்புண்ட உணவு செரித்தபின் தான் அடுத்த உணவு கொள்ள வேண்டும். அதுவும் அளவறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. உடம்புக்கு ஊறுசெய்யாத மாறுபாடில்லாத உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதுவும் அளவு மீறக் கூடாது.

4. உடம்பிற்கு அத்தியாவசியமான குறைந்த அளவு உணவே உண்ண வேண்டும்.

5. பசித்தபின்தான் உண்ண வேண்டும்.

மேற் கூறிய விதிகளைப் பின்பற்றினால் உடம்பிற்கு மருந்து தேவைப்படாது என்றும் அவர் அறுதியிட்டுக் கூறியுள்ளார். அவற்றை மீறும் போது நோய்கள் ஏற்படும் என்றும் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார்.

மருத்துவர் நோய் தீர்க்க முற்படும் போது கையாள வேண்டிய விதிகளையும் வரையறுத்துக் கூறியுள்ளார்;

1) நோய் இன்னதென்று ஆராய வேண்டும்.

2) நோயின் காரணத்தை ஆராய்ந்தறிய வேண்டும்.

3) நோயைத் தணிக்கும் வழியை நன்கு ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும்.

4) நோயைத் தணிக்கும் முறை உடலுக்குப் பொருத்த-மானதாக அமையவேண்டும்.

5) நோயுற்றவன் வயது, நோயின் அளவு, காலம் முதலியவற்றையும் நன்கு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

நோய் வராது உடம்பைப் பேணும் வழிகளையும், நோய் ஏற்படாத காலை மருந்து அவசியப்படாத நிலையையும், நோயுற்றபோது எந்நிலையில் அதைப் போக்க வேண்டும் என்பதையும் திருவள்ளுவர் அனுபவ வாயிலாக நமக்குத் தெளிவுறுத்தியுள்ளார். இதனின்றும் அவர் இயற்கை மருத்துவ முறையை முதன் முதலில் நமக்கு அளித்தவர் என்று கூறி-னால் அது மிகையாகாது.

இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவம் உடம்பில் ஒளிரும் சக்தி குன்றாமல் தடையின்றிச் செயல்படத்தக்க வழிதுறைகளை அமைத்துக் கொடுத்தலேயாகும். அவ்வாறு செய்வதால் அச்சக்தி தனது வேலையை இடையறாது செய்ய முடியும். நோய் நிலையினின்றும் அச்சக்தி உடம்பை விடுவித்துப் புத்துயிர் அளிக்க நமது சிகிச்சை முறை ஆதரவளிப்பதாக அமையவேண்டும் என்பதே, இயற்கை மருத்துவத்தின் உயரிய கோட்பாடாகும். அவ்வியற்கை சக்தியின் துணையின்றி உலகில் எந்த மருத்துவ தத்துவமும் முறைகளும் நோய்களைத் தீர்க்காது என்பது நாம் கண்டறிந்த உண்மை. அச்சக்திக்கு ஊறு செய்யாமல் ஆதரவாக நாம் செயல்பட்டால் நோய்களை எளிதில் வெல்லலாம்.

தெய்வ நம்பிக்கையால் பிணி தீர்க்கும் முறைகளும், மனோ சக்தியால் பிணி தீர்க்கும் முறைகளும், மந்திர சக்தியால் பிணி தீர்க்கும் முறைகளும் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. அம் முறைகள் அற்ப சொற்பமான அளவில் உள்ளதேயன்றி, கணிசமான அளவில் இல்லை. அவற்றை ஆராயுமிடத்து மனத்திட்பம் மிகுந்த சக்திவாய்ந்தது என்பதை அறிகிறோம். அதற்குப் பின் அணியில் நிற்பது எண்ணங்கள் ; அவைகள் வலிமையுடையன. அவைகளே படைப்புக்கு முதற்காரணமாகையால் அவைகளினின்றே உலகம் தோன்றியது. **(Thoughts Created Things)** அந்நிலையில் மனிதனுக்கு ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகள் அனைத்தையும் எண்ணங்களின் அபூர்வசக்தியால் தீர்க்க முடியும். எனவே, மேற்கூறிய பிணி தீர்க்கும் முறைகளும் சாத்தியமே.

2. இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சையின் பொதுமுறைகள் :-

(அ) உபவாசம்

மனிதர்கள் தினசரி மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் உண்ணுகிறார்கள், வசதி படைத்தவர்கள் மேலும் பல

தடவைகள் உண்ணுகிறார்கள். அதைச் செரிப்பதற்கு எரி-திரவங்களையும், மாத்திரைகளையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் உணவு உடலில் சேரும்போது ஜீரண உறுப்புகள் அதைச் செரிக்கச் செய்யவேண்டிய நிலை ஏற்-படுகிறது. அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு ஒய்வு கிடைப்பதில்லை; வேலைப்பளுவும் அதிகமாகிறது.

ஜீரணச் செயல் முடிந்ததும் அதற்கு உபசெயலாக கழிவுப்பொருள்கள்; சுவாச உறுப்புக்கள், தோல், சிறுநீரகம், மலக்குடல் மூலமாக வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும் பசியின்றிப் புசித்தலாலும், வேளை தவறி உணவு கொள்ளுவதாலும், அளவிற்கு மீறி உண்பதாலும், ஜீரண உறுப்புக்கள் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு ஜீரணம் சரிவர நடைபெறாது தடைப்-படுகிறது. அதன் விளைவாகக் கழிவுப் பொருள்கள் மிகுந்து விடுகின்றன. அவற்றை வெளியேற்ற சம்பந்தப்பட்ட உறுப்பு-கள் திணறுகின்றன. அதுவே நோய்நிலையாக மாறுகிறது. எனவேதான் நோய்நிலை தோன்றும்போது உபவாசமிருத்-தலால் ஜீரண உறுப்புகள் ஓய்வு பெறுகின்றன. ஜீரணிக்-கச் செயல்படும் சக்தி உடம்பைச் சுத்திபண்ணப் பயன் படுத்தப்படுகிறது. உடம்பைச் சுத்தம் செய்வதால் நோய்-நிலை மாறி இயற்கைநிலை மீண்டும் எய்தப்படுகிறது.

மேலும் நாகரிக வளர்ச்சியால் இயற்கைச் செயல்கள் அனைத்தும் செயற்கையாக மாற்றப் படுகின்றன. அதில் ஒரு தனி மோகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உணவைச் சமைப்-பதாலும், அதற்கு ருசி ஊட்டுவதாலும், உணவு தனது வலிமையை இழந்து விடுகிறது. அந்நிலையில் சுவையின் அடிப்படையில் அதிக உணவும் உட்கொள்ளப் படுகிறது. அத்தகைய உணவு அமிலத்தன்மையை எளிதில் அடை-

வதால் ஜீரண உறுப்புக்களைப் பாதிக்கிறது. உணவே நோய்க்கு வித்தாக மாறினால் உடம்புக்கு வேறு என்ன ஊறு வேண்டும்?

நோய்நிலை ஏற்படும் போது உபவாசமிருத்தல் இயற்கையின் விதியாகும். பறவைகள், விலங்கினங்கள் நோயுற்ற போது நாட்கணக்காக உணவு கொள்ளுவதில்லை; ஓரளவு தண்ணீர் மாத்திரம் அருந்தும். உடம்பைப் பாதுகாக்கும் உணர்வின் உத்வேகம் அதுவே. ஆனால், மனிதன் ஆராய்ச்சி நிலையில் இயற்கையை வெல்ல முனைவதால் உபவாச உணர்வைத் தடைப்படுத்தி விட்டான். நோய் நிலையிலும் உண்பதை நிறுத்துவதில்லை. வழக்கமாக உண்ணும் உணவை மாற்றி வேறு உணவை உட்கொள்ளுகிறான். உணவு கொள்ளாவிடில் உடலின் சக்தி குறைந்து விடும் என்று பயப்படுகிறான். உடற்சக்தியில் நம்பிக்கையை இழந்து மருத்துவர் மீதும் மருந்தின் மீதும் நம்பிக்கை கொள்ளுகிறான். மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளும் பிணி காலத்தில் சில மாற்று உணவுகளை உட்கொள்ள அனுமதிக்கின்றன. அதன்பயனாக நோய்நிலை சாசுவத நிலையாகவும், எப்பொழுதும் அஞ்ச வேண்டிய நிலையாகவும் மாறிவிட்டது. இயற்கை வாழ்வையும், இயல்புகளையும், உணர்வுகளையும் புறக்கணித்து, அவைகளை நாகரிகத்திற்கு அர்ப்பணித்து ஏன் அல்லல் பட வேண்டும் என்பதைப் பலகாலும் சிந்திக்க வேண்டும். உபவாசத்தின் உன்னதப் பயன்களை அறிந்த நம்முன்னோர்கள் மாதம் இருமுறை ஏகாதசி விரதத்தை விதித்தனர். அது விவேகத்தில் உதித்த விதியேயன்றி மூடபக்தியால் விளைந்தது அல்ல. விரதங்களைக் கால முறைப்படி கைக் கொண்டால் நோய் நம்மை ஒரு போதும் அணுகாது. இனியாவது அதைச் சிந்தித்துச் செயல்படுவோமாக.

இனி உபவாச முறை பற்றிப் பார்ப்போம். எல்லா நோய்களையும் உபவாசத்தால் குணமாக்கி விடலாம் என்று ஒரேயடியாகக் கருதக்கூடாது. உபவாசம் தேவைப்பட்ட இடத்தில்தான் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். நோயாளியின் வயது, நோயின் தன்மை, நோயின் காலம், இவற்றைக் கொண்டுதான் உபவாசத்தின் அவசியத்தையும். காலத்தை-யும் தீர்மானிக்க வேண்டும். நோயின் நிலையைப் பொறுத்து ஒன்று முதல் நாற்பது நாட்கள்வரை உபவாசத்தை நீடிக்க-லாம். உபவாச காலத்தில் தண்ணீர் மாத்திரம் அருந்த-லாம். அல்லது பகற் பொழுதில் மாத்திரம் 2மணிக்கு ஒரு தடவை தண்ணீருடன் கலந்த ஆரஞ்சுபழரசம் அளவோடு அருந்தப்படலாம். நோயாளிக்கு ஆரஞ்சு ரசம் செரிக்கப்-படாததாகக் கருதப்பட்டால் காய்கறிகளின் ரசம் கொடுக்-கலாம். இந்த இரசத்தை உணவாகக் கருத முடியாது. இதனால் உணவுப்பாதை சுத்தம் செய்யப்படுவதோடு, உடம்புக்குத் தேவையான தாதுப் பொருள்களும் வழங்கப்-படுகின்றன.

உபவாசம் ஆரம்பமானதும் உடம்பைச் சுத்தம் செய்-யும் வேலையும் தொடங்கி விடுகிறது. உடம்பின் உஷ்ண நிலை குறையும். அதே சமயத்தில் நாக்கில் களிம்பும். சொறசொறப்பும், உடம்பில் பலவீனமும் தோன்றும். சில-ரிடை பலவீனம் அதிகமாகக் காணப்படும். நாளுக்குநாள் உடம்பின் எடையும் குறையும். உபவாசத்தின் போது உடம்பில் குறிப்பிட்ட சில செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. அதாவது மிஞ்சின அமிலத்தன்மை எரிக்கப்பட்டு, கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் சமநிலை ஏற்படுகிறது. கழிவுப் பொருள்கள் இரத்தத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுவதால், இரத்தக் குழாய்களுக்கும் குறிப்பாக இருதயத்திற்கும் அதிக வேலைப்பளு உண்டா-

கிறது. அதனால் உபவாச காலத்தில் இதயத்துடிப்பு சற்று அதிகமாக இருப்பினும் அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. சிறு நீரகத்திற்கும் வேலை அதிகப் படும்; மூத்திரம் கனமாகவும், இருண்ட நிறமாகவும் காணப் படும். எனவே, இருதய நோய் உள்ளவர்களும். சிறு-நீரகப் பிணியாளர்களும் உபவாசத்திற்கு முன்னர் மருத்து-வர்களைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். கழிவுப் பொருள்கள் மலமாகவும் வெளியேற்றப்படும். ஆனால், உபவாசத்தினால் மலத்தை வெளியேற்றும் சக்தி சரியாகச் செயல்படாத போது மலம் பெருங்குடலில் தேங்க நேரி-டும். அப்பொழுது கழிவுப் பொருள்கள் மீண்டும் உடலில் உறிஞ்சப்பட வாய்ப்புண்டு. அவ்வாறான நிலை ஏற்படு-மானால் உடம்பிற்குப் பெரும் பாதகம் உண்டாகும். அது உபவாசத்தின் நோக்கத்தையும் கெடுத்துவிடும். எனவே, உபவாச காலத்தில் தினசரி காலை, மாலை இளவெந்நீர் எனிமாவால் மலக்குடலைக் கழுவ வேண்டும். சில சமயங்-களில் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். கழிவுப் பொருள்கள் திசுக்-களில் எரிக்கப்படுவதால் உடம்பில் உஷ்ணநிலை அதிக-மாகி காய்ச்சல் உண்டாகும். அதுவும் நல்ல அறிகுறியே.

உபவாசத்தின் போது நாக்கில் வழுவழுப்பான தடிப்பு ஏற்படும். அது உடம்பில் சுத்தம் செய்யும் வேலை நடை-பெறுவதைக் காட்டும். அவ்வேலை முடிவடைந்ததும் நாக்-கும் சுத்தமாகி விடும். அது ஆரோக்கிய நிலையின் அறி குறியாகும். அக்குறி ஏற்பட்டதும் உபவாசத்தை நிறுத்தி விடலாம். அதற்குப் பின்னும் உபவாசத்தை நீடித்தால் உடம்பில் பட்டினியால் ஏற்படும் விளைவுகள் உண்டாகும். நீண்ட கால உபவாசத்தின் போது நாக்கின் அறிகுறியைப் பின்பற்ற வேண்டும். குறைந்த கால உபவாசத்தின் போது குறிப்பிட்ட நாள் முடிந்தவுடன் உபவாசத்தை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

உபவாச காலத்தின் ஆரம்பத்தில் இரண்டொரு நாட்கள் பசி ஏற்படும்; பின்னர் பழக்க நிலையில் அது தோன்றாது. நீண்டநாள் காய்ச்சலின் போது நாவிலுள்ள வழுவழுப்பான தடிப்புத் தன்மை மறையும் போது பசி ஏற்படும். உபவாசத்தை முறிக்கும் போது மிகவும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். திராட்சை ரசம் அல்லது பால் பருகி உபவாசத்தை முடிக்கலாம். பின்னர் எளிதாகச் செரிக்கக் கூடிய உணவைச் சில நாட்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். பசியை உத்தேசித்து அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. படிப்படியாகச் சத்துள்ள உணவை உட்கொண்டால் உபவாசத்திற்கு முன்னுள்ள நிலையைவிட நன்னிலையை அடையலாம். மாறாக நடந்தால் உபவாசத்தின் பலன் கிட்டாது போய்விடும். உபவாசத்தின் போது நோயின் உச்சக் கட்டம் வந்தால் அதை ஒரு நல்ல குறியாகக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அதற்கப்புறம் நோய் நிலைமாறி ஆரோக்கிய நிலை ஏற்படும். உச்சக் கட்டத்தைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்து மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் பலவீனத்தை உடனடியாகப் போக்க உயர்ந்த சத்துணவைத் திணித்தால் உடனடியாக ஆபத்து நேரிட்டு இறப்புண்டாகலாம். அதற்கு இயற்கை மருத்துவக் கோட்பாடு பொறுப்பேற்காது.

உபவாசத்திற்கும் பட்டினிக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. உபவாசத்தின் போது உடம்பிற்கு உணவளித்தல் முழு மனதுடன் நிறுத்தப்படுகிறது. அப்பொழுது உடம்பிலுள்ள மிஞ்சிய சத்துப் பொருள்களும் அமிலச்சத்தும் கிரகிக்கப்படுகின்றன; கழிவுப் பொருள்கள் திசுக்களில் எரிக்கப்படுகின்றன; மேலும் மிஞ்சிய கழிவுப் பொருள்கள் எனிமாவால் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதனால் உடம்பில் சம நிலை ஏற்படுகிறது. இரண்டொரு நாட்கள் கழித்து பசி

நின்று விடுகிறது. நோய் குணமடைகிறது. ஆனால், வறுமையினாலோ, விபத்துக்களினாலோ அல்லது பட்டினி ஏற்படும் போதோ பயம் ஏற்பட்டுப் பட்டினி பிணியாக மாறுகிறது. உணவு கொள்ளாததால் சாக்காடு ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற பயம் மேலோங்கி நிற்றலால் சாவும் ஏற் படுகிறது. உண்மையில் பயம்தான் சாக்காட்டில் முடிகிறதே யன்றி, உணவு உட்கொள்ளாமையினால் அல்ல. உண-வின்றி மனிதன் சில காலம் வாழமுடியும். நல்ல உடம்பு நாற்பதுநாள் பட்டினி தாங்கும் என்பது பழமொழி.

ஆ) உணவு முறைச் சிகிச்சை.

நோய்கள் வராது தடுப்பதற்கு உணவு முறை நல்ல வழியாகும். காய்கறிகளையோ, தானியங்களையோ, பழங்-களையோ அவற்றிலுள்ள தாதுச்சத்து, காரச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு முதலியன கெட்டுவிடாத நிலையில் உணவாகக் கொண்டால் அவை ஆரோக்கிய வாழ்விற்குப் பெரிதும் வழி கோலும். ஆனால் அவைகளை ருசியின் அடிப்படையில் வேகவைத்தும், உடம்பிற்கு ஒவ்வாத பொருள்களுடன் சேர்த்தும் உண்பதால் அவைகள் உடம்பிற்குப் பலன் தராதது மாத்திரமல்ல, மாறுபட்ட நிலையையும் உண்டாக்கி விடும். எனவே, நமது நல்வாழ்விற்கு உணவு எப்படி அமையவேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட்டுக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

உபவாசத்திற்குப் பின் பழ உணவு நோயினின்றும் விடுதலை பெறப் பெரிதும் உதவுகிறது. பழங்களில் சிறி-தளவே அமிலச்சத்து இருக்கிறது. அதுவும் சாப்பிட்ட-வுடன் இரைப்பையில் மாறிவிடுகிறது; எஞ்சிநிற்பது பழங்-களிலுள்ள காரச்சத்து. அது உலோக உப்புக்களால் ஆனது; அது திசுக்களுக்கு வலுவூட்டும் தன்மையுடையது,

எனவே, பழங்கள் நோயைக் குணப்படுத்தவும், உடம்பைச் சுத்தம் செய்யவும் பெரிதும் பயன்படுதலால் அன்றாட உணவில் அவை இடம் பெறவேண்டும். சில நோயாளி களுக்குப் பழங்கள் பொருந்தாவிடில், நீராவியால் வேக வைக்கப்பட்ட காய்கறிகளை அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். பழங்கள், காய்கறிகள், கிழங்குகள் ஆகியவற்றில் சுண்ணம், பொட்டாஸியம், சோடியம், இரும்பு, சிலிக்கான் மற்றும் பல உலோகச்சத்துக்கள் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ளன. அவைகள் உடம்பை வளர்க்கவும், பராமரிக்கவும் பயன்படு கின்றன.

அடுத்தபடியாகப் பாலும், பழமும் நோயாளிகளுக்கு உணவாக அளிக்கப்படலாம். பால் ஒரு முழு உணவு. அதைக் காய்ச்சாது அருந்துவதே சிறந்த முறையாகும். குளிர்காலத்தில் அவசியம் ஏற்பட்டால் இலேசாகச் சூடாக்க-லாமே தவிர அதைக் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. பால்-பழ உணவு உடம்பைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும், இழந்த சக்திகளை மீட்கவும் துணை புரிகிறது. எனவே, இவ்-வுணவு இயற்கை மருத்துவ உணவுச் சிகிச்சையில் சிறந்த இடம் பெற்றுள்ளது.

பால்-பழ உணவுச் சிகிச்சையை அடுத்து பால் உணவு முறை கையாளப்படுகிறது. காய்ச்சப்படாத பாலை மாத்திரம் சில நாட்கள் அருந்துவதால் நீரிழிவு, கீல்வாதம், நரம்புத்-தளர்ச்சி போன்ற கொடிய நோய்கள் குணமடைகின்றன.

உபவாசத்திற்குப் பின், பழ உணவு, பால்-பழ உணவு, பால் உணவு ஆகப்படிப்படியாக நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து உணவு முறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. அதன் பின்னர் சரியான சத்துணவு கொள்ள வேண்டும். மாவுச்சத்து, கொழுப்பு, புரோடீன், சர்க்கரைச்

சத்து கொண்ட உணவை மிதமாகச் சாப்பிடுவ-தால் நமது உடம்பில் அமிலக்கழிவு அதிகமாக ஏற்பட்டு நோய்க்கு இடமுண்டாகிறது. உடம்பு நன்கு செயல்பட இரத்தமும் அதிலுள்ள ஏனைய சுரப்பிகளும் காரத்தன்மை வாய்ந்ததாக இருத்தல் வேண்டும். அதற்கேற்ப நமது உணவு 75 சதவிகிதம் காரத்தன்மையுடையதாகவும் 25 சத-விகிதம் அமிலத் தன்மையுடையதாகவும் அமைய வேண்டும். எனவே, காரத்தன்மை அதிகமாகவுள்ள பழங்களும் காய் கறிகளும் நமது உணவின் பெரும் பகுதியாக அமைய வேண்டும். பழங்களில் அமிலத்தன்மை இல்லையெனக் கூற முடியாது. ஆனால் காரத்தன்மையே அதிகமாகவுள்ளது. பழச்சாறு இரைப்பையை அடைந்தவுடன் அதன் அமிலத் தன்மை மாறிவிடுகிறது. அது திசுக்களை அடையும்போது காரச்சத்தாகவே சேருகிறது. ஆனால் ரொட்டி, இறைச்சி போன்றவைகள் அமிலத்தன்மையற்றவையானாலும், வயிற்றை அடைந்த உடன் திடமான அமிலத்தன்மையை அடைகின்றன. பழங்கள் உடம்பைச் சுத்தம் செய்யப் பெரிதும் உதவுகின்றன. எனவே தான் எல்லா வியாதிகளுக்கும் பொதுவாகப் பழ உணவுச் சிகிச்சை கூறப்பட்டிருக்கிறது.

மேற்கூறிய 25 சதவிகித அமிலத்தன்மையுடைய உணவும் மிகக் கவனத்துடன் பொறுக்கி எடுக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக இறைச்சி அதிக அமிலக்கழிவை உண்டு பண்ணுவதாலும், குடலில் அழுகக்கூடிய தன்மையுடையதாலும் அது ஒரு நல்ல உணவல்ல. மேலும் தவிடு போக்கப்பட்ட தானியங்களாலும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையினாலும் செய்யப்பட்ட பண்டங்கள் அமிலத்தன்மையை உண்டுபண்ணு பவையாதலால் அவற்றை இயற்கை வடிவிலேயே உணவாகக் கொள்ளுதல் நலம். காய்கறிகளின் தோலை நீக்காது சமைப்பதால் அதிலுள்ள சத்துப் பொருள்கள் வீணாவதில்லை

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக உலர்ந்த பழங்களையும் தேனையும் உண்ணலாம். கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்டவரை வெண்ணெய், கிரீம், ஆலிவ் எண்ணெய் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். மாமிசத்திலுள்ள புரோடினுக்குப் பதிலாக கொட்டைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அவைகளில் இயற்கையான புரோடின் உணவு உள்ளது. டீ, காப்பி, மதுபானம் முதலியவற்றை அறவே நீக்கவேண்டும். சாப்பிடும்போது தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. அப்போது தண்ணீர் அருந்துவதால் ஜீரணநீரின் பலம் குறைகிறது. சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னால் அல்லது மூன்றுமணி நேரம் கழித்துத் தண்ணீர் குடிக்கலாம். இவ்வாறு உணவை அமைத்துக்கொள்ளுவதால் வாதம், நீரிழிவு, இருதயநோய், நரம்பு நோய், சிறுநீரக நோய், ஆஸ்துமா முதலிய கடுமையான நோய்கள் குணமடைந்துள்ளன.

3. இயற்கை மருத்துவத்தின் பிற சிகிச்சை முறைகள்:

இயற்கை மருத்துவத்தில் 'நீர்' சிகிச்சை முழு இடம் பெற்றுள்ளது. மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய இளவெந்நீர் எனிமா பயன்படுகிறது. வெந்நீர்க் குளியல், இளவெந்நீர்க் குளியல், தண்ணீர்க் குளியல் முதலிய நீர்ச்சிகிச்சைகள் நோயைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுகின்றன. காலையில் விலாக்குளியல் (Sitz bath) உடம்பிற்குக் கற்பம் (Tonic) போன்றது. ஈரக்கட்டு (Wet pack) காய்ச்சல், வலி, வீக்கம் போன்ற நோய்களுக்கு அபூர்வ நிவாரணம் அளிக்கிறது.

நல்லகாற்று, சூரிய வெளிச்சம், உடற்பயிற்சி, ஆகியவை நோய்தீர்க்க உதவுகின்றன. பருவக்காலத்திற்கேற்ப நோயாளியின் ஆடையை மாற்றியமைக்க வேண்டும். மேலும், உடம்பையும், வசிக்கும் இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்சுத்தம் மாத்திரம் உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்-குப் போதாது. மனமும் தெளிவாகச் சங்கடம் இன்றி அமைதியுடன் இருக்க வேண்டும். கவலை உடல் நலத்தைக் கெடுத்துவிடும் **"Care Kills the Cat"**. எனவே, இயற்கை மருத்துவர் உடல் நூலறிவுடன் உளநூலறிவும் பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உடலுக்கும், உள்-ளத்திற்கும் சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

உடம்பைத் தேய்த்துவிடுதலால் உடம்பிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. பின்னர் அவை சிறுநீரகங்கள் மூலம் வெளியேற்றப்படு-கின்றன.



5. மூட்டு நோய்களும் வாத நோய்களும்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் போதிய அளவு காரச் சத்து இல்லாத காரணத்தால் அமிலத்தன்மையுள்ள நச்சுக் கழிவுப் பொருட்கள் உடம்பில் தேங்க ஆரம்பிப்பதால் அவை மெல்லிய சவ்வுகளின் மூலம் சளியாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரண்டாவதாக அக்கழிவுப் பொருள்கள் மூட்டுக் களையும் எலும்புகளையும் சுற்றித் தங்குவதால் வாதநோய் ஏற்படுகிறது. அமிலத் தன்மையுடைய கழிவுகள் காரத் தன்மையுடைய எலும்புகளைச் சுற்றி இயற்கையாகவே ஈர்க்கப்படுகின்றன. காரணம் அவை ஒன்றை மற்றொன்று மட்டுப்படுத்தும் தன்மையுடையன. மேலும் எலும்பின் பிரதானப் பொருள் சுண்ணாம்பு காரத்தன்மை வாய்ந்தது. இதனால் எலும்பு மூட்டுக்களில் விக்கம் உண்டாகி வலியும் ஏற்பட்டு அசைவு தடைப்படுத்தப்படுகிறது. சுண்ணாம்புச் சத்து குறைவதால் எலும்புருக்கி நோய் **(Tuberculosis)** ஏற்படுகிறது. எலும்புகளில் சுண்ணாம்புச் சத்து குறையும் போது எலும்புருக்கி நோயான க்ஷயரோகம் உடம்பைப் பாதிக்க நேருகிறது. சுண்ணாம்புச் சத்து குறைந்த குழந்தைகளின் எலும்புகள் வலுவாக இருக்க முடியாது. அவர்களின் எலும்புகட்கு ஊறு ஏற்படும்போது எலும்புருக்கி நோய் இலேசாக உண்டாகிவிடும். இதனின்றும் சுண்ணாம்புச் சத்து (காரசத்து) குறைந்த தவறான உணவால் உடம்புக்கு உண்டாகும் கெடுதிகளை நாம் அறிகிறோமல்லவா?

கணுக்கால் நோய்

Ankle Joint Disease

கணுக்காலில் எலும்புருக்கி நோய் ஏற்படுவதால் வீக்கம் ஏற்பட்டு நொண்டி நடக்க ஏதுவாகிறது. தசை நார்களில் வலியேற்படுவதால் குழந்தை பெருவிரலை ஊன்றி நடக்க முற்படுகிறது. தவறான உணவுப் பழக்கங்களே இதற்கு அடிப்படைக் காரணம்.

சிகிச்சை :

பழ உணவு, சமைக்காத கிச்சடி, காய்ச்சாத பால், தவிட்டு நிற கோதுமை ரொட்டி ஆகிய சத்துணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும். தினசரி நோய்வாய்ப்பட்ட இடத்தை கையால் நன்கு தேய்த்துவிட வேண்டும். தேகப் பயிற்சிகளையும் முறையாகச் செய்யவேண்டும். ஒருவாரம், பழ உணவும், அடுத்தவாரம் பால்-பழ உணவும் சாப்பிட்டு, கணுக்காலுக்கு ஓய்வும் தரவேண்டும். தினசரி 3 பைண்ட் காய்ச்சாத பால் அருந்தவேண்டும். அறுவை மூலம்சிகிச்சை அளித்தால் விரும்பிய பலன் கிடைக்காது. ஆதலால் இயற்கை மருத்துமுறைச் சிகிச்சையே சாலச் சிறந்தது.

தோள்பட்டை, முழங்கை, மணிக்கட்டுப் பொருத்துக்களில் காயம் ஏற்படும்போது வலுவற்ற உடம்புகளில் எலும் புருக்கி நோய் ஏற்படக்கூடும். அந்நோய் உணவுப் பற்றாக்குறை காரணத்தால் ஏற்பட்டதால் முன் பத்தியில் கூறிய வண்ணம் சத்துணவு அளித்து நோய்நிலையை நிவர்த்திக்க வேண்டும்.

கீல்வாதம் :

Gout

இதை 'பணக்காரனின் பிணி' என்பர். இது தகாத பழக்க வழக்கங்களால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் நோய். தாதுச்

சத்தில்லாத உணவு, மதுபானம், தேகப்பயிற்சி இன்மை ஆகிய காரணங்களால் இரத்தத்திலும், நிசுக்களிலும் யூரிக் அமிலம், பரவுவதால் இந்நோய் நிலை உண்டாகிறது. மூட்டுக்களிலும், காதிலும், பின் பாகங்களில் சுண்ணாம்புப் படிவம் ஏற்படுகிறது. முப்பது முதல் நாற்பது வயதுள்ள வர்கட்கு இந்நோய் ஏற்பட்டு அவர்களின் நடத்தைக் குறைவாலும், வேலைப் பளுவாலும் அது வலியுடன் தீவிர மாகிறது. ஓரளவு இது வாரிசு நோயாகும்.

சிகிச்சை :

ஐந்து முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஆரஞ்சு ரசமும், தண்ணீரும் அருந்தலாம். இரவு காலத்தில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரவில் குளிர்ந்த ஒத்தடம் மூட்டுக் களில் போடவேண்டும். நோய்நிலை குறைந்ததும் சில நாட்களுக்கு பழஉணவு கொடுத்து, பின்னர் நோய் உணவு கொடுக்கலாம். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்துவிட வேண்டும். போதை தரும் பானங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது; புகைப் பிடித்தலும் கூடாது. குளிர்ந்த விஸ்க் குளியல் **(sitz bath)** காலையில் நல்ல பலனளிக்கும்.

இடுப்பு நோய் :
Hip. Joint Disease

இதுவும் தகாத உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் பிணியே. முதலில் காலையில் இடுப்பில் வலி ஏற்பட்டு கால், பாதம் முதலியவற்றிற்கும் பரவி நொண்டுதலை உண்-டாக்கும். சில சமயங்களில் இடுப்பு மூட்டில் கொப்புளங்கள் ஏற்படலாம்; விக்கத்தோடு கூடிய வலியும் உண்டாகும். மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் அறுவை மூலம் கொப்பு-ளங்களை அகற்றுவதுண்டு. அவ்வாறு செய்வதால் காலின்

நீளம் குறையும். எனவே, இயற்கை மருத்துவ முறையே சிறந்தது.

சிகிச்சை :

கணுக்கால் நோய்க்கு உள்ளபடி. **(Ankle Joint Disease)**

முழங்கால் மூட்டு நோய் :
Knee Joint Disease

முழங்கால் மூட்டு எலும்புருக்கி நோய் இருவகைப்படும். முதலில் முழங்கால் மூட்டு மூடி மேல் வீக்கம் ஏற்பட்டு வெளிரின நிறத்துடன் மென்மையாகத் தோன்றும்; வலி இருக்காது. பின்னர் இலேசாக வலி ஏற்பட்டு நொண்டி நடக்கும் நிலை ஏற்பட்டு களைப்பு உண்டாகும். ஆனால் இந்நோய் தொடை எலும்பின் கீழ்பாகத்தையோ அல்லது கால் எலும்பின் மேல் பாகத்தையோ பாதிக்குமானால் உடனடியாக வலி ஏற்பட்டு நொண்டி நடக்க நேரிடும். காலும் சிறிது பின்வளைந்து நடையைப் பாதிக்கும். காலை நீட்டுவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை :

கணுக்கால் நோய்க்கு உள்ளபடி

முதுகந்தண்டு வளைவு
Lateral Curvature of Spine

குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள தவறான உணவுப் பழக்-கத்தால் முதுகந்தண்டு வளைவு ஏற்படும். இந்நிலை மெதுவாகவே ஏற்பட்டாலும், பின்னர் அதிகத் தொந்தரவு கொடுக்கும். வளைவுமுதுகந் தண்டின் மத்தியில் ஆரம்பித்து வலப்புறமாக முதலில் வளைவு ஏற்பட்டு அதன் கீழ் இடப்-

புற வளைவும் உண்டாகும். இதனால் தோளிலும், மார்பெலும்புக் கூட்டிலும், இடுப்பிலும் வளைவுகள் ஏற்பட்டு உருவம் விகாரமாகும்; ஆனால் வலி ஏற்படாது. இது எலும்புருக்கி நோய் வகையைச் சார்ந்தது. தசைகளும் இந் நோயால் பாதிக்கப்படுவதால் விரைவில் களைப்பு உண்டாகும். நோய் முற்ற முற்ற முதுகந்தண்டு வளையாது; எனவே, இந் நோய்க்கு உடனடியாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை :

முக்கியமாக முதுகந்தண்டை அடிக்கடி தேய்த்து முறையாகப் பிடித்து விடுவதோடு உடற் பயிற்சியையும் அன்றாடம் செய்யவேண்டும். சரியான சத்து உணவு கொடுக்கவேண்டும். எலும்பு நோய் மருத்துவர் உதவியுடன், இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சையாளரின் நேரடிப் பார்வையும் தேவை.

இடுப்பு வாத நோய்

Lumbago

முதுகிலுள்ள லம்பார் பகுதியை இரு நோய் பாதிப்பதால் இதற்கு லம்பகோ எனப் பெயர் வந்தது. இது மிகுந்த வலியைக் கொடுக்கும். வயது முதிர முதிர நோயும் முதிரும். இதன் ஆதிகாரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமே.

சிகிச்சை :

வாதத்திற்கு உள்ளபடி. அன்றாடம் முதுகந்தண்டை கையால் தேய்த்து முறையாகப் பிடித்து விடுவதால் அதிகப் பலன் உண்டாகும். குளிர்ந்த கட்டும் வலியைக் குறைக்கும்.

தசை வாதம்

Muscular Rheumatism

பொதுவாக வாதம் மூட்டுகளைத் தாக்கும். சில சமயங்களில் தசையையும் தாக்கும். அந் நிலைக்கு தசைவாதம் எனப் பெயர் ஏற்பட்டது. பொதுவாக கார் ஓட்டுநர்கள், ஒரே இடத்தில் இருந்து வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் இந் நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். மிகுந்த வலியினாலும் வீக்கத்தாலும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

சிகிச்சை :

வாதத்திற்கு உள்ளபடி.

வாதம் :

Rheumatism

இந் நோய் சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. மனிதனின் எந்தப் பருவத்திலும் இந்நோயின் தாக்குதல் ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் மூட்டுகளில் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. தசைகளிலும் சில சமயங்களில் உண்டாகிறது. தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலும், தவறான நடத்தையாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது. இது மிகுந்த வலியையும், அசைவின்மையால் பல தொந்தரவுகளையும் தந்து, மனிதனின் அமைதியை வெகுவாய்ப் பாதிக்கும்.

சிகிச்சை :

இந் நோய்க்கு வெளிமருந்துப் பிரயோகமோ, மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதோ பயனளிக்காது. உணவின் மூலமும், உடற்பயிற்சி மூலமும் தான் இந்நோயைக் குணமாக்க முடியும். ஒருவாரம் பழஉணவும், பின்னர் நோய் உணவும் கொடுக்கவேண்டும். நோயின் நிலைமையைப் பொறுத்து மீண்டும் பழஉணவும் நோய்உணவும் மாறி மாறிக் கொடுக்கலாம். பழஉணவு காலத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா

எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். காலையில் உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டு, விலாக் குளியல் எடுக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி மிக முக்கியம் தேவை. காப்பி, டீ, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியன நீக்கப்பட வேண்டும், தாதுச் சத்தற்ற உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வயதானவர்கட்குச் சிகிக்சையளிக்கும்போது ஆரம்பத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் ஆரஞ்சு ரசத்துடனும், தண்ணீருடனும் கூடிய குறுகியகால உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்படலாம். பின்னர் பழஉணவு கொடுக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தினசரி இருமுறை வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும்.

முடக்குவாதம்
Rheumatoid Athritis

வாதம் முற்றிய நிலையில் மூட்டுக்களின் அசைவு குறையும் போது இந்நோய் தோன்றுகிறது. வாதநோய் குணங்களனைத்தும் மிகுந்து தோன்றும். இதனின்றும் முற்றிலும் விடுதலை அடைவது மிகக்கடினம்.

சிகிச்சை :

சிறந்த இயற்கை மருத்துவர் பார்வையில் சிகிச்சை பெறுவது நல்லது. வாதத்திற்குரிய சிகிச்சை இதற்குப் பொருந்தும். பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களை மெதுவாக நகர்த்தி அசையும்படி செய்ய வேண்டும். தன்னால் முடியாவிட்டால் பிறரைக் கொண்டாவது இதைச் செய்ய வேண்டும். உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக விதிமுறைப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதைப்புறக்கணித்தால் நிவர்த்திகாண முடியாது. அன்றாட மூச்சுப்பயிற்சியும் அவசியம் தேவை-

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், பொறுமையையும் முயற்சியையும் கைவிடக்கூடாது.

உணவில் அதிகமாகக் காரச்சத்து இருத்தல் வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. ஏனெனில் உடலில் தேங்கியுள்ள அமிலநச்சுக் கழிவுகளை மட்டுப்படுத்த அது மிகவும் அத்தியாவசியமானது. காரட்டுக்கிழங்கு, தக்காளி, கீரைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட ரசம் முதலியவற்றைத் தினசரி உட்கொள்ளுவதால் உடம்பிற்கு காரச்சத்து அதிகம் கிடைக்கும்.

இருதய நோய் உள்ளவர்கட்கு இந்நோய் ஏற்பட்டால் அவர்கள் குறுகியகால உபவாசமும், குறுகியகாலப் பழ உணவும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இவற்றை உடல் நிலைக்குத் தகுந்தவாறு மீண்டும் மீண்டும் மாதம் ஒரு முறை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

முதுகெலும்பு வழுக்குநோய்
Slipped Disc

முதுகெலும்பு 33 சிறிய எலும்புத்துண்டுகளானவை. ஒன்றுக்கும் மற்றொன்றுக்கும் இடையேயுள்ள சவ்வு வெளியே பிதுங்குவதால் அதிக வலி ஏற்படும். மருத்துவ விஞ்ஞானம் இந்நிலையை நிவர்த்திக்க முடியாதென்றே கூறுகிறது. ஆனால் இயற்கை மருத்துவ முறையில் எலும்புச் சிகிச்சை நிபுணர் உதவியால் முதுகந்தண்டைத் தேய்த்து விடுவதால் நிவர்த்திகாணலாம்.

மூட்டுச்சவ்வு நோய்
Synovitis :

மூட்டுக்களைச் சுற்றியுள்ள சவ்வு 'சை நோவியல் சவ்வு' எனப் பெயர்படும். அதிலிருந்து 'சை நோவியா' என்ற ஒரு திரவம் சுரக்கிறது. இந்தச்சவ்வு நோயுற்று வீக்கம் கொள்ளும் போது அசைவு தடைப்பட்டு வலியேற்-

படும். பெரும்பாலும் அது கால் மூட்டைப் பாதிக்கும். உடம்பில் காயம் ஏற்படுவதாலோ அல்லது டைபாய்ஃடு, நிமோனியா, இன்புளுயன்ஸா ஆகிய நோய்களுக்குச் சரிவரச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாததாலோ இந்நோய் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை :

ஐந்து முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசம், ஒருவாரம் பழஉணவு, எனிமா, பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் குளிர்ந்த கட்டு, உடற்பயிற்சி, முதலியவற்றை அனுஷ்டிப்பதாலும் தொடர்ந்து சத்துணவைச் சரியான முறையில் உட்கொள்ளுவதாலும் இந்நோயை நிவர்த்திக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களுக்கு ஓய்வு தேவை. பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தைக் காலையில் நன்கு தேய்த்துவிட வேண்டும்; விலாக்குளியல் **(sitz bath)** நல்ல பயன்தரும்.



௬. சருமநோய்கள்

சருமம் உடலின் ஏனைய அவயவங்கள் அனைத்தையும் மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. உடம்பிற்குக் கூரைபோல் அமைந்துள்ளது. உள்ளுறுப்புகளுக்கும் இதற்கும் நெருங்கியதொடர்பு உண்டு. தகாத உணவுகளாலும், கெட்ட பழக்கங்களாலும், நோய்களுக்கு உட்செலுத்தப்படும் மருந்துகளாலும் உடம்பில் நச்சுப்பொருள்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றைத் தன்னியல் பிலேயே உடம்பு வெளியேற்றுவதால் நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. உலோகத் தன்மையுள்ள கழிவுப்பொருள்கள் பெரும் பாலும் தோலின் மூலமாகவே வெளியேற்றப்படுகின்றன. சரும நோய்கள் ஏற்படும்போது வெளிச்சிகிச்சை யளிப்பதால் நோய்நிலை அழுத்தப்பட்டு நோய்க்குறிகள் தற்காலிகமாக ஒடுங்குகின்றன. நாளடைவில் அம்மருந்துகளும் கழிவுப்பொருள்களுடன் சேர்ந்து மேலும் கொடிய நோய்கள் சம்பவிக்க இடமளிக்கின்றன. எனவே, சரும நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்கையில் நோய் நிலைக்கு அடிப்படைக் காரணமான நச்சுக்கழிவுப் பொருள்களை நீக்கினால் ஒழிய நோய்நிலையை அகற்ற முடியாது, என்ற முக்கிய விதியை மனதிற்கொள்ள வேண்டும். வெளிச்சிகிச்சை பயனளிக்காது என்று திட்டவட்டமாகக் கூறலாம். எக்ஸ் - ரே சிகிச்சை, ரேடியம் சிகிச்சை, ஒளிச்சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சைகள் நோயை உள்ளே அழுத்துவதற்கும் பயன்படுத்தப் படுகின்றதேயன்றி நோயைக் குணப்படுத்தாது. சருமநோய்கள் பலவுள. அவற்றில் சிலபற்றி இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பிளவைகள்
Abscesses

கழிவுப்பொருள்களின் தேக்க மிகுதியால் சீழ் உடன் கூடிய கொப்புளங்கள் உடம்பில் உள்ளும் புறமும் உண்-

டாகின்றன. சிறு அறுவை முறையால் இவற்றை அகற்று-வதால் இந்நோயின் அடிப்படைக் காரணம் போக்கப்படு வதில்லை. அதனால் இந்நோயின் நிலை மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

சிகிச்சை

பழ உணவு கொடுக்கலாம். நோய் தீவிர நிலையில் இருந்தால் உடம்பின் பொது ஆரோக்கியத்திற்குத் தக்கவாறு சில தினங்கள் முதலில் உண்ணாவிரதம் அனுஷ்டிக்கலாம். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டும்; தேவைப்பட்ட போது வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளலாம். சூடான ஒத்தடம் நோயுள்ள இடத்தில் கொடுக்கலாம். உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்-பயிற்சி ஆகியவை நோய் நிலையைக் குறைக்கப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு நீக்கப்பட-வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் தேவை.

முகப்பருக்கள்

Acne

இது சருமத்திலுள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளின் நாட்பட்ட அழற்சியாகும். பருவமாறும் காலத்தில் இது அதிகமாக உண் டாகிறது. இதில் பலவகை உண்டு. எண்ணெய்ப் பசையுடன் கூடிய சிறுமுளைகள் முகத்திலும், நெற்றியிலும் ஏற்படுவது ஒரு வகை. சபேஷியஸ் சுரப்பிகளில் நீண்ட உருண்டையான வஸ்து காணப்படும். அதைப் பிதுக்கி எடுத்தால் மாவு-போன்று வெள்ளையாக இருக்கும். முற்றிலும் பருக்காத பருக்கள் சில சமயங்களில் சிழ்க்கோர்த்து வலிகொடுக்கும். தலையில் பொடுகு மாதிரி ஏற்படுவது மற்றொரு வகை; இதனால் உரோமங்கள் கழிந்துவிடும். கொம்பு போன்ற கடினமான முளைகள் முகத்தில் ஏற்படுவது மற்றொரு வகை. சிறு குழந்தைகள் முகத்தில் அக்கிபோன்ற சருமத்தடிப்பு-

களும் ஏற்படுவதுண்டு. முகத்திலும், மூக்கிலும், நெற்றி-யிலும், முளை போன்ற சிறுகொப்புளங்கள் ஏற்பட்டு அதி-லிருந்து கருகிய கழிவுப்பொருள் வெளியேறுவதுண்டு. அதனால் அவ்விடங்களில் கருப்புப்புள்ளிகள் உண்டாவதும் உண்டு. இவ்விதமாக இந்நோய் பலவிதங்களில் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

வெளியே களிம்புகள், தைலம் முதலியன பிரயோகம், செய்வதால் பலன் ஏற்படாது. பழ உணவு, எனிமா, நோய் உணவு மூலம் இந்நோய் நிலையை அகற்றலாம். புண்பட்ட பாதங்களை நன்கு சுத்தம் செய்வதோடு, சூடான ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

தலை வழுக்கை
Alopecia

இது உரோமக்கால்கள், சருமச்சுரப்பிகள் ஒட்டிய நோய் நிலை. இது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். இதனால் தலை-யிலுள்ள உரோமங்கள் உதிர்கின்றன, தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் ஏற்படும் நச்சுப்பொருள் தேக்கத்தாலும் மனத்தில் ஏற்படும் அழற்சியாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

சிகிச்சை

சில நாட்களுக்கு பழ உணவும் பின் நோய் உணவும் உட்கொண்டு, மலச்சிக்கலுக்கு எனிமா எடுத்துக் கொள்ளு-வதின் மூலம் இந்நோய் நிலை நிவர்த்தியாகும். நோய் கண்ட இடத்தில் தினசரி ஐந்து நிமிஷங்கள் கையால் நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். தூரிகை கொண்டு தலையை நன்றாகத் தேய்த்து நோயுள்ள இடத்தில் இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்த வேண்டும். நல்ல காற்றும், வெளிச்சமும் உடம்பில் படவேண்டும், ஆலிவ் எண்ணெய்

அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தேய்ப்பதற்கு முன்னர் பூசலாம். சில நிமிடங்கள் தண்ணீரும் வெந்நீரும் மாறி-மாறித் தலையின்மேல் ஊற்றிவருவதால் நோய்நிலை குறை-யும். சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

கொப்புளம் அல்லது குருதிக்கட்டி
Boils

வலியுடன் கூடிய விக்கம் உரோமக்காலை ஒட்டி ஏற்-படும். ஒரு கட்டியாகவோ அல்லது பல கொப்புளங்களா-கவோ உண்டாகலாம். இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்த கழிவுப் பொருள்கள் இந்நோயின் மூலம் சீழ் வடிவில் வெளியேறு-கின்றன.

சிகிச்சை :-

'பிளவை' நோய்க்கு உள்ளபடி

அரசபிளவை
Carbuncle

கொப்புளங்களைப் போலவே இப்பிளவையும் உண்டா-கிறது. ஆனால் அரசபிளவை ஆழமாகவும், அதிக அகல-முடையதாகவும் இருக்கும். கொப்புளத்தைப் போல் அதன் முகடு உயரமாக இருக்காது; சிவப்பு நிறத்துடன் காணப்-படும். அதில் பல துவாரங்கள் இருப்பதால் சீழும் சேறும் அதிகமாக வடியும். இது தேகக்கட்டைப் பாதித்து நலி-வுறச் செய்துவிடும். பெரும்பாலும் சிறுநீர் நோய் நீரிழிவு உள்ளவர்களை இது விரைவில் பாதிக்கிறது.

சிகிச்சை :-

'பிளவை' நோய்க்கு உள்ளபடி விதிகள் சரியாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.

பொடுகு

Dandruff

முகத்திலும் தலையிலும் மஞ்சள் நிறத்துடன் கூடிய சொற சொறப்பான சிறு புண்கள் ஏற்படும். ரோமத்தை சீப்பாலோ தூரிகையாலோ சீவுவதால் இந்நோய் அதிகப்படுகிறது. எண்ணெய்ப் பசையுள்ள ஒருவிதப் பொடுகு உண்டானால் மிகவும் தொந்தரவாக இருக்கும். இந்நோய் உடம்பிலுள்ள நச்சுக் கழிவுப்பொருள் தேக்கத்தால் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :-

பழ உணவு, எனிமா, நோயுணவு, மூலம் இந்நோயை அகற்றலாம். ஒவ்வொரு வாரமும் தலையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். விரலால் தலையை நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். நீர்த்த எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பூசலாம். நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் நோயுற்ற இடத்தில் பட வேண்டும்.

படை நோய்

Eczema

சருமநோய்களுள் இது மிகவும் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது; அதிகத் தொந்தரவைக் கொடுப்பது. பெரும்பாலும் முற்றிய நிலையில் காணப்படுகிறது. எரிச்சலும் நமச்சலும் ஏற்படுவதால் நோயாளியின் மனோநிலை மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. இரவில் அதிகத் தொந்தரவு கொடுப்பதுடன் சொறிவதால் நிலைமை மோசமாகி வலி அதிகப்படுகிறது. சில சமயம் நீர் வடிதலும் ஏற்படும்; வெடிப்பும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். ஆரஞ்சு ரசமும், தண்ணீரும் பருகலாம். அதன்பின் இரண்டு வார காலம் நோய்உணவு உட்கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கலைப் போக்க வெந்நீர் எனிமா எடுக்க வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைக் காலையிலும் இரவிலும் நன்கு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமும், வெளிச்சமும் வேண்டும். குளிர்ந்த விலாக் குளியல், உடம்புத் தேய்ப்பு, உடற்பயிற்சி ஆகியவை நோய் நிலையைக் குறைக்கின்றன. காபி, டீ, மதுபானம் முதலியன கூடாது. சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு நீக்கப்பட வேண்டும். களிமண் பொட்டலத்தை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டலாம். அப்பொட்டலம் உலர்ந்தபின் வேறு பொட்டலம் வைத்துக் கட்டலாம். இதனால் கழிவுப் பொருள்கள் உறிஞ்சி எடுக்கப்படுகின்றன.

குறிப்பு :

களிமண்ணைச் சிறிது நீருடன் கலந்து சதுரமாக அட்டை செய்து அதன் மீது இலேசான துணி சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

கரப்பான் போன்ற வியாதி (நமட்டுச் சொறி) Psoriasis

கரப்பான் போன்று ஒரு பிடிவாதமான வியாதி முழங்கை, கால்களின் முன்பாகம், தலை, உடம்பின் இருபுறங்கள், சில சமயங்களில் கைகளின் பின்பாகம், பாதம், முகம் ஆகிய இடங்களில் சிவந்த வட்டத்துடன் தோலின் மீது சொற சொறப்பான செதில்கள் விக்கத்துடன் தோன்றும்.

அதிக நமச்சல் தரும். இடை இடையே மறைந்து திரும்பத் திரும்பத் தோன்றும்.

சிகிச்சை :-

கரப்பான் நோய்க்கு உள்ளபடி சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.

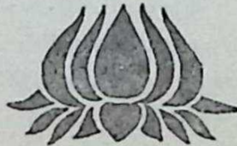
தாடைத் தோல்ப்பரு

SYCOSIS or Barber's rash

இது உரோமக்கால்களில் ஏற்படும் ஒரு வியாதி. இதை தாடியில் ஏற்படும் கரப்பான் எனலாம். இதனால் விக்கமும் வலியும் உண்டாகும். இதன் அடிப்படைக் காரணம் உடலில் தேக்கமுற்ற நச்சுக் கழிவுப்பொருள்தான். இதற்கு வெளிச் சிகிச்சை பயனளிக்காது.

சிகிச்சை :-

கரப்பான் நோய்க்குள்ளபடி



7. சுரப்பிகளின் அமைப்புப்பற்றிய நோய்கள்

நமது உடம்பில் எண்ணற்ற சுரப்பிகளும், அவை-களின் அமைப்புக்களும் உள்ளன. அவைகள் உடம்பிற்குத் தேவையான முக்கிய வேலைகளைச் செய்கின்றன. நிணநீர் சுரப்பிகள், நிணநீர்க்குழாய்கள், மண்ணீரல் ஆகியவைகள் இரத்தத்திலுள்ள நச்சுக்கழிவுப் பொருள்களை அகற்றி விடு-கின்றன. உமிழ்நீர்ச்சுரப்பி, ஜீரணத்திற்கு அத்தியாவசிய-மான உமிழ்நீரைச் சுரக்கின்றது. வியர்வைச் சுரப்பிகள் உடம்பிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வியர்வை மூலம் வெளிப் படுத்துகின்றன. உள்நாக்கும் நிணநீர்ச் சுரப்பியே. இவைகள் முறையாக வேலைசெய்யாத விடத்துப்பல நோய்நிலைகள் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. இவை தவிர நாளமற்ற சுரப்பிகள் பல நமது உடம்பில் உள்ளன. நமது உடம்பு தன்னு-டைய வேலையை முறையாக ஆற்றுவதற்கு இச்சுரப்பிகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன. இச்சுரப்பிகள் நலிவுற்றால் உடலும் உள்ளமும் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படும். நாள-மில்லாச் சுரப்பிகளில் 'பிட்டியூட்டரி' மிகவும் பிரதான மானது; தைராய்டு சுரப்பி சாதாரணமாக நன்றாகத் தெரிந்தது. உணவிலுள்ள உயிர்ப் பொருள்கள் மாறுதல் அடைய தைராய்டு சுரப்பு மிகவும் பயன் படுகிறது. அச்சுரப்பு தடைப்பட்டபோது 'தைராய்டு வடி சாற்றை மருந்தாக உபயோகிக்கின்றனர். அதனால் நோய்நிலை நலமாகுவதில்லை. அதற்குப்பதிலாக இதயம்தான் பலவீன மடைகிறது. சரீரம் பருத்தவர்களின் சதையைக் குறைக்க தைராய்டு மாத்திரைகள் இக்காலத்தில் சாதாரணமாகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் தீவிர நோயுற்ற காலை பல சந்தர்ப்பங்களில் இச்சுரப்பிகள் அறுவை மூலம் அகற்றப்

படுகின்றன. இதனால் உடம்பிற்குச் சொல்லொணாத கேடு-கள் உண்டாகின்றன.

குருதிச் சோர்வுடன் ஊதாநிறம் படர்விக்கும் நோய்:
(Addison's Disease)

இது சிறுநீர்ப்பைகளின் மேல் புறத்திலுள்ள நாளமற்ற 'அட்ரீனல்' சுரப்பி சம்பந்தமான வியாதி. இச்சுரப்பி உடம்பிலுள்ள வேலைகள் அனைத்தும் சுறுசுறுப்பாக நடை பெறுவதற்குப் பெரிதும் உதவுகிறது. இச்சுரப்பி தடைப்படும் போது மூச்சு விடுதல், ஜீரணம், கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுதல் ஆகிய வேலைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. தோல் நீலநிறமாற்றமடைகிறது. இந்நோய்நிலை அகற்ற படாவிடில் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். தவறான வாழ்க்கை நிலை, மருந்துகளை அதிகமாக உபயோகித்தல், சுகாதார மற்ற வாழ்க்கை இவை எல்லாம் இந்நோயின் அடிப்படைக் காரணம்.

சிகிச்சை:

உபவாசம், ஒளிக்கதிர் சிகிச்சை, மற்றும் இயற்கை வைத்திய முறையில் கூறிய நிபந்தனைகள் எல்லாம் சரியாக அனுசரிக்கப்பட்டால் இந்நோய் நிலை நிவிர்த்தியாகும்.

பிளேக்:
Plaque

நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் தீவிரமாகப் பாதிக்கப்படும்போது இந்நோய் ஏற்படுகிறது. 'பிளேக்' நோய்பற்றி பலருக்கு நன்றாகத் தெரியும்' ஆனால் இது கிருமிகளால் ஏற்பட்ட தல்ல என்பதையும் இந்நோய்க்குக் காரணம் உடம்பிலுள்ள கழிவுப்பொருள் தேக்கமும், சூழ்நிலையும், கெட்ட பழக்க வழக்கங்களுமாகும் என்பதை இயற்கை மருத்துவக் கோட்-பாடு கூறுகிறது.

சிகிச்சை :

உபவாசமும், இயற்கை வைத்திய முறைகளைக் கை-யாளுதலுமாகும்.

உமிழ்நீர்ச் சுரப்பி நோய் :
Diseases of Salivary Glands :

உடம்பில் கழிவுப் பொருள்கள் தேக்கத்தால் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளில் கழலைகள் உண்டாவதால் அவைகளால் புட்டாளம்மை **(Mumps)** ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

சில நாட்கள் பழஉணவு கொடுத்து பின்னர் ஒரு வாரத்திற்கு நோய் உணவு கொடுப்பதாலும் உடம்பைத் தேய்த்து விடுவதாலும், மூச்சுப் பயிற்சியை மேற் கொள்ளு-வதாலும் இந்நோய் நிலையைச் சரி செய்யலாம். மலச்சிக்கல் இருந்தால் வெந்நீர் எனிமா மூலம் அதை நீக்கலாம். நல்ல காற்றோட்டமும், வெளிச்சமும், சூரியஒளிக் குளியலும் முடியுமானால் கடலில் குளித்தலும் நோயை விரைவில் குணமாக்குகின்றன.

கழுத்திலுள்ள சுரப்பிகளின் வீக்க நிலை
Enlarged glands of the neck

கழுத்தின் இருமருங்கிலும் சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இவை நிணநீர் அமைப்பின் ஒருபாகம். இவை இரத்தத்தி-லும், திசுக்களிலும் உள்ள கழிவுப் பொருளை அகற்றுவதில் ஈடுபட்டுள்ளன. தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் அதிக-மாகக் கழிவுப் பொருள்கள் உடம்பில் தேங்கி விடுவதால் அவை உடம்பை எல்லா விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன. கழுத்தின் இரு பக்கங்களிலுள்ள சுரப்பிகளும் உள் நாக்கும் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின்

படி இந்நிலையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப் படுத்துகின்ற போது அதன் விளைவு முன்னைய நிலையைவிட மிகவும் மோசமாகி விடுகிறது. ஏனெனில் மேற்படி சுரப்பிகள் மனித உடம்பிற்கு அத்தியாவசியமான பொருள்களைச் சுரக்கின்றன. இந் நிலையை மறந்து சுரப்பிகளை அறுத்தெரிவது எவ்வளவு பாதகமானது என்பதை மருத்துவ உலகம் நன்கு அறியவேண்டும்.

சிகிச்சை :

உள் நாக்கு அழற்சிக்குள்ளவாறு சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

குரல் வளைச் சுரப்பி வீக்கம் :
Goitre

இது நாளமற்ற தைராய்டு சுரப்பியின் நோய் நிலை யாகும். இதனால் கழுத்தின் பக்கங்களில் பெரிய வீக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. உயிர்ப்புள்ள 'ஐயோடின்' **(organic Iodine)** உணவின் மூலம் குறைந்து கிடைக்கும் போது இந் நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் தைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு உயிர்ப் பொருட் கூறான ஐயோடின் தேவைப் படுகிறது. கடல் பொருள் உணவில், உதாரணமாக மீன் உணவில் உயிர்பொருட் கூறுள்ள, ஐயோடின் தேவையான அளவு உள்ளது. கடற்கரையோரத்தில் வசிப்பவர்கட்கு இந்நோய் நிலை ஏற்படுவதில்லை. பழங்களையும், காய் கறிகளையும், தானியங்களையும் வேக வைக்காது சாப்பிடு-வதால் நமக்குத் தேவையான ஐயோடின் கிடைத்து விடு-கிறது.

சிகிச்சை :

கண்விழிப் பிதுக்க மேற்படும் குரல் வளைச் சுரப்பி வீக்கம் (Exophthalmic Goitre) க்கு உள்ளவாறு.

4

கண்விழிப் பிதுக்கமேற்படும் குரல்வளைச் சுரப்பிவிக்கம் :
Exophthalmic Goitre (Greave's disease)

இது தைராய்ஃடு சுரப்பியின் நோய் நிலை. இச் சுரப்பியின் மூலம் உடம்புக்குத் தேவையான உயிர்ப்புள்ள ஐயோடின் கிடைக்கிறது. உணவை மாற்றுவதில் இந்தச் சுரப்பி அபூர்வமான வேலை செய்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவு உட்கொள்ளுவதால் குடல் அவற்றைச் சீரணிக்கத் திணறுகிறது. அப்பொழுது தைராய்டு சுரப்பிகள் தீவிர மாகச் செயல்படுகின்றன. வேலைப்பளு அதிகமாகும் நிலை-யுடன் வலுக்கேடான வாழ்க்கை நிலையும், மன உணர்ச்சி களும் சேரும் போது தைராய்டு சுரப்பி நோய்வாய்ப் படு கிறது. பயம், கவலை போன்ற மனோ நிலைகள் தை-ராய்டு சுரப்பிகளை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றன. மருத்துவ விஞ்ஞானம் இதற்கு அறுவை சிகிச்சையைக் கையாளுகின்றது. இதனால் உடம்பிற்குப் பேரிழப்பு ஏற்படுகிறது. இது தலைவலியைப் போக்க தலையை வெட்டுவது போல இருக்கிறது. மேலும் இந்நோய் நிலையைப் போக்க தைராய்டு சாறு சிகிச்சை அளிப்பதால் அந்நோய் நிலை மாறுவ-தில்லை. சில சமயங்களில் நிலைமை மோசமாகவும் மாறு கிறது. தைராய்டு சுரப்பியிலுள்ள உயிர்ப்பு ஐயோடின் (organic Iodine) விகிதம் குறைவதால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது என்று தெரிந்த பின்னும் ஐயோடினைப் பிரயோகித்து நோய் நிலையை மாற்ற எண்ணுவது விந்-தையாக இருக்கிறது.

சிகிச்சை :

நோய் நிலைக்கு முக்கிய அடிப்படைக் காரணமாகிய கழிவுப் பொருள்களின் தேக்கத்தை உடனடியாக உணவு மூலம் நீக்க வேண்டும். தேவைப்படும் உயிர்ப்புள்ள ஐயோடினை பழங்கள், காய்கறிகள் மூலம் உடம்பிற்கு

வழங்க வேண்டும். மேலும் இயற்கை மருத்துவம் விதித்-துள்ள சிகிச்சை முறைகளையும் சரியாகக் கையாள வேண்டும்.

முதலில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். அதன் பின்னர் பத்து முதல் பதினைந்து நாட்கள் நோய் உணவு கொடுக்க வேண்டும். இம் முறையை இரண்டு மாத காலத்திற்கு ஒரு தடவை மாறிமாறிக் கையாளுவதால் நோய் நிலை குறையும்.

சிகிச்சை காலத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுவதோடு, தினசரி உடம்பைத் தேய்த்துப் பிடித்து விட வேண்டும். விலாக் குளியல் **(Sitz Bath)** எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொண்டைப் பக்கங்களில் குளிர்ந்த கட்டுப் போட வேண்டும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் வாரத்திற்கு ஒரு நாளாவது படுக்கையில் ஒய்வு கொள்ள வேண்டும். காப்பி, டீ, மதுபானம், சத்தற்ற உணவு, புகைப்-பிடித்தல் ஆகியவை தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

நிணநீர்ச் சுரப்பி நோய்
Hodgkins Disease

உடம்பிலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படுவதால் கல்லீரல் விக்கம், சிறுநீர்ப்பை வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம் முதலியன ஏற்பட்டு உடலுறுப்புக்களின் அன்றாட வேலைகள் ஸ்தம்பித்து விடுகின்றன. இதன் முக்கிய அடிப்படைக்காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களும், தவறான வாழ்க்கை நிலையுமேயாகும்.

சிகிச்சை :

உபவாசம், நோயுணவு, எனிமா, குளியல்கள், ஒத்தடம், சூரியவெளிச்ச சிகிச்சை முதலிய இயற்கை மருத்துவ

முறைகளைச் சரி வரக் கையாளுவதால் நோய் குண-மாகும்.

மந்திப்புக்கோளாறு
Myxoedema :

தைராய்டு சுரப்பி வறண்டு போவதால் உடலின் வளர்ச்சி குன்றிவிடுகிறது. இதனால் உடம்பில் வரட்சி ஏற்பட்டு தோல் மஞ்சள் நிறமாகிவிடுகிறது. கை கால்கள் தடித்து விடுகின்றன. தலையும் முகமும் தட்டையாகிவிடுவதோடு வாய் அகன்று மூக்கும் தட்டையாகிறது. இதன் அடிப்-படைக்காரணம் தவறான உணவுப்பழக்கங்களும் வாழ்க்கை யின் தவறான நடத்தைகளுமாகும்.

சிகிச்சை:

தைராக்சின் (தைராய்டு சாறு) பிரயோகிப்பதால் இந்-நோய்நிலை குணமாகவில்லை என்பது கண்கண்ட உண்மை. எனவே, இயற்கை மருத்துவச்சிகிச்சையே சாலச் சிறந்தது. **(exophthalamic goitre)** உள்ளபடி சிகிச்சை மேற்கொள்ளப் படலாம்.

சிற்றின்ப உணர்வுச் சுரப்பி
Disease of Prostrate gland

சிற்றின்ப வாழ்க்கையின் நிலை **(prostrate gland)** சிற்றின்ப உணர்வுச் சுரப்பியை பொறுத்திருக்கிறது. அசாதா-ரணச் சிற்றின்ப வாழ்க்கையால் இந்தச் சுரப்பியில் விக்கம் ஏற்பட்டு அதனால் மூத்திரப்பை, சிறுநீரகம் ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டு அடிக்கடி மூத்திரம் கழியும் நோய்நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இரவுநேரத்தில் அடிக்கடி மூத்திரத் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது. மேலும் மலக்குடல் பகுதியிலும், கால்களின் மத்தியிலும் ஒருவிதமான நலக்கேடு உண்டாகு-வதால் நோயாளி மிகுந்த அசௌகரியத்திற்குள்ளாகிறார்.

இன உறுப்புக்களை மிகுதியாகப் பயன்படுத்துவதாலும், மிதிவண்டிச்சவாரி அதிகமாவதாலும், குதிரைச்சவாரி அதிக-மாவதாலும் இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. கவலை, வேலைப் பளு முதலிய இந்நோயைத் தீவிரமாக்குகின்றன. மலச்-சிக்கல் இந்நோய்க்குப் பக்கபலம் அளிக்கிறது.

சிகிச்சை

மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி இந்தச்சுரப்பி அறுவையால் அகற்றப்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் இந்நோய்க்கான ஆதி-காரணம் அகற்றப்படவில்லை. இரண்டாவதாக இது மனோ-நிலைக்கும், உடல்நிலைக்கும் ஊறுவிளைவிக்கின்றது. எனவே இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி சிகிச்சை அளிப்பதே சிறந்த வழி. 4 முதல் 7 நாட்களுக்குப் பழஉணவும், பின்னர் ஒரு வார நோய் உணவும் கொடுக்கவேண்டும். பின்னர் ஒரு மாத இடைவெளிக்குப் பின் இரண்டு மூன்று நாட்கள் மீண்டும் பழஉணவு கொடுக்கவேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தினசரி விலாக் குளியல் (Sitz bath) எடுத்துக்கொள்வதோடு, உடம்பையும் தேய்த்துப் பிடித்துவிட வேண்டும். உடற்பயிற்சியும், மூச்சுப்பயிற்சியும் செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஒத்தடம், சூடான ஒத்தடம் ஆகியவை மூன்றுநிமிட அளவில் 3 : 1 விகிதத்தில் கொடுக்க வேண்டும்; முதுகந்தண்டைப் பிடித்துத் தேய்த்து விட-வேண்டும். சத்தற்ற உணவுகளும், காபி, டீ, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியனவும் தவிர்க்கப்படவேண்டும். பகலில் அதிகமாக நீர் பருகக்கூடாது; மாலை 6.00 மணிக்-குப்பின் ஒன்றும் குடிக்கக்கூடாது.

மண்ணீரல் நோய்கள்

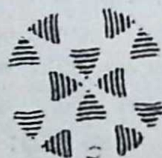
Diseases of spleen

நிணநீர்ச் சுரப்பிகளுள் முக்கியமானது மண்ணீரல் சுரப்பியாகும். இரத்தத்தினின்றும் திசுக்களினின்றும் கழிவுப்

பொருள்களை வெளியேற்றுவது இதன் வேலையாகும். உடம்பில் கழிவுப்பொருள் தேக்கம் அதிகப்படும்போது அதை வெளியேற்ற நிணநீர்ச் சுரப்பிகளால் முடியாதநிலை ஏற்படும்போது மண்ணீரல்நோய் வாய்ப்படுகிறது.

சிகிச்சை

மருத்துவ விஞ்ஞான முறைப்படி மண்ணீரலை அறுவை மூலம் நீக்கிவிடுவதுண்டு. இதனால் உடம்பிற்கு எவ்வளவு கேடு விளைகிறது என்பதைச் சிந்திக்கவில்லை. இயற்கை மருத்துவமுறையில், உபவாசம், நோய்உணவு, பழஉணவு மற்றும் இதர சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றினால் நோயினின்றும் நிவாரணம் பெறலாம்.



8. இரத்த ஓட்டமும், இரத்தக் குழாய்கள் பற்றிய நோய்களும்

சுத்த இரத்தக்குழாய்கள் இருதயத்திலிருந்து உடம்பின் எல்லா பாகங்களுக்கும் இடையறாது சுத்த இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்கின்றன. அசுத்த இரத்தக்குழாய்கள் உடம்பின் எல்லா பாகங்களிலும் அவ்வப்போது உண்டாகும் நச்சுக் கழிவுகளை வாரிக் கொண்டு சுத்தி செய்வதற்காக இருதயத்திற்கு கொண்டு வருகின்றன. நாளடைவில் நச்சுப்பொருள்கள் இரத்தக்குழாய்களில் படிவதால் அக்குழாய்களின் பரிமாணம் குறைவதோடு, தடிப்பும் ஏற்படுகிறது. அவை இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்கின்றன. அதன் காரணமாகப் பலவியாதிகள் உண்டாகின்றன. உடம்பிற்குத் தேவையான சத்துணவை சுகாதார முறையில் உட்கொண்டால் நச்சுப்பொருள்களின் கழிவு குறையும். அதனால் நோய் நிலையினின்றும் நிவாரணம் ஏற்படும்.

இரத்தசோகை
Anaemia

உடம்பிலுள்ள இரத்தத்தின் அளவும், தரமும் குறையும் போது இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. இந்நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் ஹேமோகுளோபின் குறைந்து காணப்படும். ஹேமோகுளோபினில் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான உயிர்ப்புச் சத்துள்ள இரும்பு உள்ளது. அது பிராணவாயுவைக் கிரகித்து உடம்பிலுள்ள எல்லா பாகங்களுக்கும் விநியோகிக்கிறது. இது சிவப்பு நிறம் உடையது. எனவே, இரத்தம் சிவப்பாக உள்ளது. இரத்தச் சோகையுள்ளவர்கள் இரத்தத்தில் ஹேமோகுளோபின் குறைந்து காணப்படுவதால் அவர்களின் இரத்தத்தின் நிறம் குறைந்து காணப்படுவதோடு

அவர்களுடைய உடம்பும் வெளிறிக் காணப்படும். பசியின்றிப் பலவீனமாகத் தோன்றுவார்கள். அவர்களுடைய உடம்பும் உள்ளமும் சோர்வுற்றிருக்கும். இதன் காரணமாகப் பல நோய்கள் தொடர்ந்து ஏற்பட இடமுண்டாகும்.

சிகிச்சை:

இந்நோய் நிலை தேகக்கட்டைப் பாதிக்கக்கூடியது. இரும்புச்சத்து மாத்திரம் கொடுத்தால் போதாது. அச்சத்தை உணவின் மூலமாகத்தான் கொடுக்க முடியும். அச் சத்து கிழங்குகளிலும், பழங்களிலும், தானியங்களிலும், உலர்ந்த பழங்களிலும், உள்ளதால் சமைக்காத நிலையில் மேற்படி பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதால் அதை மீண்டும் பெறலாம். எனவே, பழ உணவு ஏழு நாட்களுக்கும், அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்கள் பால் — பழ உணவும் கொடுக்கவேண்டும். பழ உணவின்போது இரவில் வெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவேண்டும். தினசரி உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து விடுவதோடு விலாக்குளியலும் **(Sitz bath)** எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் தேவை. பளுவான வேலையில் ஈடுபடக்கூடாது. மனோ நிலையை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வதோடு கெட்ட பழக்கங்கள், கெட்ட பானங்கள் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

குருதிநாள அழற்சி
Aneurysm

இது தமனிகள் விரிவடைந்து அதன் சுவர்களில் கழலை ஏற்படும் நோயாகும். சில சமயங்களில் அக்கழலை அதன் பக்கத்திலுள்ள சிரையுடன் தொடர்பு கொள்வதால் நோய் நிலைமாறிவிடும் அல்லது அது நாளடைவில் கடினமாவதாலும் நோய் நிலை மாறிவிடும். ஆனால் சாதாரணமாக

இப்படி நடைபெற்று நோய் நிலை மாறுவதில்லை. தவறான உணவுப் பழக்கமும், தவறான நடத்தையுமே இதற்குக் காரணம். பொதுவாக இந்நோய்நிலை மூளை அல்லது சுவாசப்பைகளிலுள்ள தமனியில்தான் ஏற்படும். குடிகாரர்கள் இந்நிலைக்கு ஆளாவதுண்டு. மேலும் 'மேகப்புண்' போன்ற நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படும் உலோக மருந்துகளால் ஏற்படும் உலோக நச்சுப்பொருள்களும் இதற்குக் காரணம் ஆகின்றன.

சிகிச்சை:

இந்நோய் கண்டவர்கள் இயற்கை மருத்துவ வைத்தியரின் நேரடிப் பார்வையில் சிகிச்சைபெறுவதே நல்லது. அது அசாத்தியமானால் சில நாட்களுக்குப் பழ உணவும், பின்னர் நோய் உணவும் முறையாக உட்கொண்டால் இந்நோய் நிவர்த்தியாகலாம். எனிமா இரவில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வலிப்பு நோய்

Apoplexy (Paralytic Stroke)
or Cerebral haemorrhage.

பல்லாண்டுகளாக உள்ள தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும், தவறான வாழ்க்கையாலும் ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டு மூளையிலுள்ள தமனி வெடிப்பதால் இந்நோய் உண்டாகிறது. தலைவலி, மயக்கம், உரத்தகுரல், இரத்தக்கொதிப்பு முதலியன இந்நோயின் முன் அறிவிப்புகளாகும். சில சமயங்களில் எவ்வித அறிவிப்பும் இன்றித் திடீரெனவும் இந்நோய் நிலை ஏற்படலாம். தாங்கொணாத் தலைவலி வாந்தி, அதிக வியர்வை முதலியன ஏற்பட்டு உரத்த குரட்டைச் சத்தத்துடன் கூடிய மயக்கநிலை உண்டாகும். இதனால் இறப்பு உண்டாகலாம் அல்லது ஒரு பக்கமாக

'பக்கவாதம்' ஏற்படலாம் அல்லது சில உறுப்புகள் செயலற்றுப் புத்திக்கூர்மை மழுங்கி சொல்வன்மை குறையலாம்.

சிகிச்சை:

இயற்கை வைத்தியமுறை சிகிச்சையில் நோய் குணமாகலாம். ஆனால் அது அந்நோய்க்காக முன்னர் செய்த சிகிச்சையைப் பொறுத்திருக்கிறது. சில நாட்கள் தண்ணீருடன் கூடிய உபவாசமும், சில நாட்கள் ஆரஞ்சு இரசத்துடன் கூடிய உபவாசமும் விதிக்கப்படவேண்டும். நோயின் தீவிர நிலை குறையும்வரை உபவாசம் நீடிக்கவேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து பழ உணவு மாத்திரம் கொடுக்கவேண்டும். மலக்குடல் தினசரி இருமுறை வெந்நீர் எனிமாவால் ஆரம்பத்தில் இரண்டு மூன்று தினங்கள் சுத்தப்படுத்தப்படவேண்டும். தலையின் மீது குளிர்ந்த கட்டுப்போடலாம். பின்னர் பால் பழ உணவு கொடுக்கலாம். தினசரி உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து விடவேண்டும். மதுபானம் புகைப்பிடித்தல் முதலியன நீக்கப்படவேண்டும். அமைதியான சூழ்நிலையில் நோயாளியை வைத்திருக்க வேண்டும்.

நாடிகளின் இறுக்கம்
Arterio - Sclerosis

தமனிகளின் வெளிச்சுவர் கடினமாவதால் அதன் பரிமாணம் குறைந்து பேரழுத்த இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. அதன் காரணமாக இந்நோய் நிலை உண்டாகிறது. தவறான உணவு, தவறான பழக்கங்கள் ஆகியவையே இந்நோய்க்கு மூலகாரணம். இந்நோயினால் முதுமை விரைவில் தோன்றும்.

சிகிச்சை :

பேரழுத்த இரத்தக் கொதிப்பிற்கான சிகிச்சை இதற்கும்

பொருந்தும். ஏனெனில் இந்நோய்க்கும் இரத்தக் கொதிப்பிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

குருதி நச்சுத்தன்மை அடைதல்
Blood Poisoning

மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி கிருமிகளால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. ஆனால் உண்மை அது அல்ல. தவறான உணவுப்பழக்கங்களால் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுப் பொருள்கள் இரத்தத்துடன் கலந்திருக்கும் போது ஏதாவது காயம் ஏற்பட்டால் அதில் நுழையும் அழுக்கை மையமாகக் கொண்டு இந்நோய் உண்டாகிறது. நோயின் தீவிரம் உடம்பின் தாங்கும் சக்தியைப் பொறுத்தேயுள்ளது.

சிகிச்சை :

நோயின் தீவிரத் தன்மையைப் பொறுத்து மூன்றிலிருந்து ஏழு நாட்கள் வரை ஆரஞ்சு ரசத்தோடு கூடிய உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். வெந்நீர் எனிமாவால் இரவில் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். காயம்பட்ட இடத்தை நன்கு தினசரி கழுவ வேண்டும். அதன் பின்னர் பழ உணவு சில நாட்களுக்கு அனுசரிக்கப்பட்டு, நோய் உணவு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துப் பிடித்துவிட வேண்டும், விலாக் குளியல் **(Sitz bath)** எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்முறைகளைச் சரிவர அனுஷ்டிப்பதால் நோய் நிலையினின்றும் நிவாரணம் பெறலாம்.

கடுங்குளிரால் ஏற்படும் கைகால் கொப்புளம்
(Chilblains) :

குளிர்ந்த சீதோஷ்ண நிலையில்தான் உடையின்றி உடம்பை வெளியில் வைத்திருப்பதால் இரத்த ஓட்ட-

குறைவு ஏற்பட்டு கை, கால், காது ஆகிய அவயவங்கள் குளிரால் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்நோய் சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவால் ஏற்படுகிறது எனக்கூறுவது பொருந்தாது. இரத்தத்தில் கலந்த நச்சுக்கழிவுப் பொருள்களே இதற்கு முதற்காரணமாகும்.

சிகிச்சை :

சில சமயங்களில் இயற்கை வைத்திய முறை சிகிச்சை யாலும் இந்நிலை ஏற்படுவதுண்டு. இதைப்பற்றி அதிகமாக கவலை கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நோயின் தன்மைக்குத் தகுந்தாற்போல் 3 அல்லது 4 நாட்கள் குறுகிய உபவாசம் அல்லது நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் பழ உணவு கொடுத்தால் போதும். அதன்பின் நோய் உணவு உட்கொள்ளலாம். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். உடற்பயிற்சியும், நடையும் நல்ல பயன்தரும். குளிர்காலத்தில் உஷ்ணத்தைப் பாதுகாக்கக் கூடிய ஆடைகளை அணிய வேண்டும். இரண்டு மூன்று தடவை தினசரி வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். ஒரு தொட்டியில் தண்ணீரும் மற்றொன்றில் வெந்நீரும் வைத்துக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட கால் கைகளை அவற்றில் மாறிமாறி அமிழ்த்தி எடுப்பதால் நோய் நிலை குறையும். ஆனால் இதற்காக நெருப்பின் பக்கத்தில் உட்காரக் கூடாது.

பேரழுத்த இரத்தக் கொதிப்பு
High Blood Pressure

தகாத உணவுப் பழக்கங்கள், நடத்தைகள் ஆகியவற்றால் உடம்பில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் தேங்குவதால் அவை நாளடைவில் இரத்தக் குழாய்களின் இரத்தப் போக்கைத் தடை செய்கின்றன. அத்தடையை நிவர்த்திக்க இருதயம் அதிக

வலிமையுடன் இரத்தத்தை இரத்தக் குழாய்களில் பாய்ச்ச வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இதுவே இரத்தக் கொதிப்பின் காரணமாகும். வலி, மயக்கம், அமைதி இன்மை, மூச்சடைப்பு, அஜீர்ணம் ஆகியவை இந்நோயின் அறிகுறிகளாகும். உடம்பின் சகிக்கும் சக்தியைப் பொறுத்து நோயின் தீவிரம் அமையும்.

சிகிச்சை :

நோய் நிலையைப் பொறுத்து நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசம் அல்லது ஏழு முதல் பதினான்கு நாட்கள் பழ உணவு விதிக்கப்படலாம். இரவில் வெந்நீர் எனிமா கொடுத்து மலக்குடலைச் சுத்தி செய்ய வேண்டும். அதன் பின்னர் நோய் உணவுமுறை கையாளப்பட வேண்டும். காபி, புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல் ஆகிய பழக்கங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சர்க்கரைச் சத்துள்ள பொருள்களும் நீக்கப்பட வேண்டும். தேவைப்பட்டால் ஒரு மாதம் கழித்து மீண்டும் குறுகிய உபவாசமும், பழஉணவும் அனுசரிக்கப்படலாம். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்துப் பிடித்துவிட வேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, விலாக் குளியல் (**Sitz bath**) முதலியன நல்ல பயனளிக்கும். இம்முறைகளைக் கையாளுவதால் நோய் நிலை நிவர்த்தியாகும்.

குருதி வெள்ளை நுண்மப் பெருக்கக் கோளாறு
Leucaemia

இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்களின் பெருக்கத்தால் மண்ணீரல் வீக்கம் ஏற்பட்டு, நிணநீர் ஒழுங்கமைப்பு உருக்குலைகிறது. இதனால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. இது உடலின் கட்டமைப்பை ஒட்டிய தீவிரமான நோயாகும்.

சிகிச்சை :

திறமை வாய்ந்த இயற்கை மருத்துவர் நேரடிப்பார்வை-யில் நடைபெற வேண்டும்.

குறைந்த அழுத்த இரத்தக் கொதிப்பு
Low Blood Pressure

உடம்பின் பலவீனத்தாலும் சீர் குலைந்த நிலையிலும் இருதயம் இரத்தத்தை இரத்தக் குழாய்களில் சரியான அழுத்-தத்துடன் பாய்ச்ச முடியவில்லை. இது இரத்தச் சோகை நிலை போன்றது.

சிகிச்சை :

இரத்தச் சோகைக்கான சிகிச்சை இதற்குப் பொருந்தும்.

மூக்கில் இரத்தம் வடிதல்
Nose Bleeding

தலையில் ஏற்படும் அழுத்தத்தையும் நெருக்கடியையும் போக்க இயற்கை மூக்கின் மூலம் இரத்தத்தை வடிக்கிறது. இது நோயல்ல; நல்ல அறிகுறியே. இந்நிலையுள்ளவர்-களுக்கு (Paralytic Stroke) ஏற்படாது.

சிகிச்சை :

இரத்தம் வடிதலைத் தீவிரமாக நிறுத்த வேண்டாம். உணவுப் பழக்கத்தால் நிவாரணம் ஏற்படும்.

கொடிய இரத்தச் சோகை
Pernicious Anaemia

இது இரத்தச் சோகையைவிடத் தீவிர நிலையிலுள்ளது. நவீன மருத்துவ விதிப்படி சிவப்பு அணுக்களை இரத்-

தத்தில் விருத்தி செய்ய ஈரல் சாற்றை உணவாகக் கொடுக்கின்றனர். இதனால் அதிக பயன் ஏற்படுவதில்லை.

சிகிச்சை :

நீடித்த உபவாசமும், பால்உணவும் முறைப்படி உட்கொண்டால் இந்நோய் நிலை நிவிர்த்தியாகும். இரத்தச் சோகைக்கான சிகிச்சை முறைகளையும் கையாள வேண்டும்.

குருதி நாளத்தின் புறத்தோல் வீக்கம்
Phlebitis

சிரைகளுக்குத் தீங்கு ஏற்பட்டு வீக்கம் ஏற்படுவதால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் காலிலுள்ள பெரிய சிரையில்தான் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. (ஓட்டமற்ற முடிச்சுள்ள காலிலுள்ள சிரையைக் குறிக்கும்) வலி, வீக்கம், கொப்புளம் போன்ற வீக்கம் முதலியன இந்நோயின் குறிகள். உடனடியாகச் சிகிச்சையளிக்காவிடில் மொத்த அவயவமும் பாதிக்கப்படும்.

சிகிச்சை :

இந்நோயின் மூலகாரணம் இரத்த ஓட்டத்தில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் கலப்பதாலேயாகும். எனவே, இரத்த ஓட்டம் முழுமையும் சுத்தி செய்யப்பட்டால் தான் நோய் தணியும். நோயாளி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். நோயின் தீவிரத் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசம் விதிக்கப்பட வேண்டும். வெந்நீர் எனிமா இரவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் போது பாதிக்கப்பட்ட பகுதி உடம்பின் மட்டத்திற்கு மேல் இருக்கும்படி தலையணை வைத்து உயர்த்த வேண்டும். பல தடவைகள் குளிர்ந்த ஒத்தடமும், சூடான ஒத்தடமும் மாறிமாறிக் கொடுக்க வேண்டும். நோய்நிலை

தணிந்ததும் சில நாட்களுக்குப் பழ உணவும் அதன்பின் நோய் உணவும் உட்கொள்ளலாம்,

குருதியுறைவு
Thrombosis

இரத்தக் குழாய்க்குத் தீங்கு ஏற்படும்போது இரத்தக் கட்டி ஏற்படுவதால் இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்யாவிடில் தீவிரத் தீங்கு ஏற்படும். எனவே, உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை அணுகவேண்டும்.

சிகிச்சை :

குருதிநாளத்தின் புறத்தோல் வீக்கம் **(phlebitis)** நோய்க்கு உள்ளபடி ஓய்வு அவசியம் தேவை.

நாளடைப்புச் சிரைகள்
Varicose Veins

சிரைகள் பெருத்து, கடினமாகுவதால் இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் காலில்தான் ஏற்படும். ஆனால் உடம்பில் எந்த பாகத்திலும் இது ஏற்படலாம். கால்களில் உள்ள சிரைகள் பெரிதானவை. மலச்சிக்கல், உடற்பயிற்சி இன்மை ஆகிய காரணங்களால் இரத்தஓட்டம் குறைந்து இந்நிலை உண்டாகிறது. சில பணிகளில் நெடுநேரம் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டியதிருப்பதால் அது சம்பந்தப்பட்டவர்கள் பலவீனர்களாக இருந்தால் இந்தநோய் சம்பவிக்கும். தற்பொழுது மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி செய்யப்படும் சிகிச்சையால் இந்நோயைத் தீர்க்கமுடியவில்லை.

சிகிச்சை :

சிகிச்சை தேகக்கட்டு முறையைச் சார்ந்ததாக இருந்தால் நோய்க்கு நிவாரணம் உண்டாகும். நான்கு முதல்

ஏழுநாட்கள் உபவாசம் அல்லது 7 முதல் 14 நாட்கள் பழஉணவு அனுசரிக்க வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் சரியான உணவு கொள்ளலாம். மதுபானம், சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு, காப்பி, டீ முதலியனவும், புகைப்பிடித்தலும் தவிர்க்கப் படவேண்டும். ஒருமாதம் சென்றபின் மீண்டும் குறுகிய உபவாசம், பழஉணவு ஆகிய விதிகளைக் கையாளவேண்டும். தினமும் இரவு விலாக்குளியல், (சூடானதும் குளிர்ந்ததும்) எடுத்துக்கொண்டால் நல்ல பலன் கிட்டும். உடம்பை நன்-றாகத் தேய்த்துப் பிடித்துவிடவேண்டும். உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி ஆகியவை மேற்கொள்ளப் படவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் வேண்டும். குளிர்ந்த கட்டு இரவில் போடவேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தண்ணீரை தெளிப்பானால் தெளிக்கலாம். படுக்கையிலும், உட்காரும்போதும் கால்களை உடம்பு மட்டத்திற்கு மேல் மட்டத்தில் உயர்த்தி வைக்கவேண்டும். களிமண் பட்டியை-யும் (clay pack) வைத்துக்கட்டி அதன்மூலம் கழிவுகளை உறிஞ்சி எடுக்கலாம்.



வாயுவும், இதர அசுத்தங்களும் சுத்திகரிக்கப்படுவதற்காக சுவாசப்பைகளுக்குக் கொண்டுவரப்படுவதால் சுவாசப்பைகள் இலகுவில் நோய்வாய்ப்பட ஏதுவாகின்றன. மேலும் சுவாச உறுப்புக்கள் மெல்லிய சவ்வுகளால் மூடப்பட்டிருப்பதால் அவைகளில் நீர்க்கோப்பு உண்டாக வழி ஏற்படுகிறது. மூக்கு, நாக்கு, வாய், தொண்டை முதலானவைகளில் உள்ள சளிச்சவ்வுடன் சுவாச உறுப்புச்சவ்வு தொடர்புடையதாக இருப்பதால் அடிக்கடி நோய் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. சர்க்கரைச்சத்து, மாச்சத்து உணவுகளுக்கும் சுவாசப்பை நோய் களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு தோன்றுகிறது. எனவே, உணவுப்பழக்கங்கள் உடம்பின் நலனுக்கு உகந்ததாக அமையா விடில் நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கமுடியாது.

உடம்பின் சுகாதாரநிலையும், நாம் வசிக்கும் சுற்றுப் புறச்சுகாதாரமும் நன்றாக இருத்தல்வேண்டும். வாழ்க்கையின் பழக்கவழக்கங்களும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததாக இருக்க வேண்டும். மேலும் உடம்பில் ஏற்படும் நோய்நிலையைத் தவிர்க்க உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளும் உடல்நிலையைப் பாதிக்கின்றன. இவற்றை எல்லாம் மனதிற்கொண்டு உடம்பைப் பேணினால் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம். இல்லாவிடில் தடுமல், காய்ச்சல், ஆஸ்துமா, க்ஷயரோகம் ஆகிய நோய்கள் ஏற்படக்கூடும்.

இடதுமார்பு வேதனை தரும் இதயநோய் :
Angina Pectoris :

இது ஒரு இருதயநோய். நெஞ்சில் மிகுந்த வலி ஏற்பட்டு திடீரென அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் நோய். அவ்வலியின் எதிரொலி முதுகிலும், தோள்களிலும், குறிப்பாக இடது கையிலும் தோன்றி அவைகளில் வலியை உண்டுபண்ணும். அதைத் தொடர்ந்து வயிற்றிலிருந்து

ஏப்பமும் அல்லது வாந்தியும் உண்டாகும். உடற்காரணங்களோடு, உணர்ச்சி, ஏக்கம், பயம் ஆகிய மனோநிலையும் இந் நோய்க்குக் காரணங்களாகும். எனவே, இந்நோய் நிலை உண்டானபோது இருதயத்தைச் சுற்றியுள்ள தமனிகள் சுருங்குகின்றன.

சிகிச்சை :

உடலின் பொதுநிலை நன்றாக இருந்தால், இந்நோய் நிலை உண்டாகாது. எனவே, உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவேண்டும். புகைப் பிடித்தலும், மதுபானமும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நெஞ்சில் வலி ஏற்படும்போது இருதயப் பகுதியில் வெந்நீர் தோய்ந்த துண்டால் ஒத்தடம் போடவேண்டும். இதனால் இருதயத்தைச் சுற்றியுள்ள தமனிகள் புத்துயிர் பெற்று நோய்நிலை குறையும். இரத்தம் சுத்தியடைவதற்கான உணவு உட்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஊறுகாய், சுவைஉணவு, டப்பி உணவு, காப்பி, டீ முதலியன நீக்கப்பட வேண்டும். உடல் நிலைமையைப் பொறுத்து இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை ஒருநாள் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து ஒருநாள் பழஉணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும்; அல்லது ஒருவாரத்தில் ஒருநாள் உபவாசமும், அடுத்த வாரத்தில் ஒருநாள் பழஉணவும் அனுசரிக்கப்படலாம். மருந்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூடாது. தூங்கப் போவதற்கு 3 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக இராப் போசனத்தை முடித்துவிட வேண்டும். இறைச்சி உணவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மலச்சிக்கல், அஜீர்ணம் ஏற்படாதவாறு எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினசரி காலை மாலை சிறிது தூரம் உலாவச் செல்லுதல் வேண்டும். இருதயத்தைப் பாதிக்காத தேகப்பயிற்சி செய்யலாம். முதுகந்தண்டை தேய்த்துப் பிடித்து விடுவது நல்லது. மன அமைதியும்,

ஓய்வும், விடா முயற்சியும், பொறுமையும் மிக அவசியம். இந்நோயை உடனடியாக நீக்கிவிட முடியாது. உணவுப் பழக்கங்களைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பதால் நிவாரணம் பெறலாம். முடியுமானால் ஒருவார உபவாசமும், பழஉணவும் அனுசரித்தால் விரைவில் குணமடையலாம்.

சில சமயங்களில் நரம்புச் சோர்வினால் பொய்யான வலி நிலை ஏற்படுவதுமுண்டு. அதை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆஸ்துமா :
Asthma

இது வெந்துயரளிக்கும் நோய். இந்நோய் சுவாச உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்டது என்பர். ஆனால் பல நோயாளிகள் மார்பு நோய் ஏற்படாமலே மூச்சுவிடத் திணறி இழைப்பினால் வருந்துகின்றனர். எனவே, மார்புச்சளி ஏற்பட்டுத்தான் ஆஸ்துமா உண்டாகவேண்டும் என்ற நிபந்தனை எதுவும் இல்லை. இரைப்பையையும், சுவாச உறுப்புக்களையும் இயக்குகின்ற 'வேகஸ் நரம்பு' பாதிக்கப் படுவதால் சீர்ணம் தடைப்பட்டு சுவாசப்பைகள் சுருக்க-மடைந்து, மூச்சுத்திணறி ஆஸ்துமாநிலை ஏற்படுகிறது. அத்துடன் சுவாசப்பைகளில் நீர்க்கோப்பு உண்டானாலும், நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் ஆஸ்துமா தலைதூக்க ஆரம்பிக்கும். மருத்துவ விஞ்ஞான முறைப்படி இந் நோய்க்கு நிரந்தர நிவாரணம் எதுவும் இல்லை.

சிகிச்சை :

மூன்று முதல் ஐந்து தினங்கள் உபவாசமும் அதைத் தொடர்ந்து பத்து முதல் பதினான்கு நாட்கள் கட்டுப் பாடான உணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். நோய்நிலை

நீடித்தால் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இச் சிகிச்சையை மீண்டும் அனுசரிக்கலாம். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துத் கொள்ள வேண்டும். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்துவிட வேண்டும். வாரம் இருமுறை வெந்நீர் குளியல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். திறந்த வெளியில் நல்ல காற்றை உட் கொள்ள வேண்டும். காய்கறி, பழம் முதலியவை கொண்ட உணவு கொள்ள வேண்டும். ஏனைய உணவுகளையும், காப்பி, டீ, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியவற்றை யும் தவிர்க்கவேண்டும். துண்டை வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு நெஞ்சில் விரித்து அழுத்தவும். அவ்விதம் மும்முறை செய்தபின்னர் ஒருமுறை தண்ணீரிலும் நனைத் துச் செய்யவேண்டும். முதுகந் தண்டைப் பிடித்து தேய்த்து விட்டால் நல்லது. நோயின்போது பாதங்களை பத்துப் பதினைந்து நிமிடம் வெந்நீரில் அமிழ்த்தி வைத்து வெந்நீரைச் சிறுகச் சிறுகப் பருக வேண்டும்.

மூச்சுக்குழாய் நீர்க்கோப்பு
Broachial catarrh

மூச்சுக் குழாய்களில் சளிச் சவ்வு இருப்பதால் அதில் நீர்க்கோப்பு ஏற்படுதல் இலகுவாகிறது. இதனால் மூச்சுத் திணறுதல் ஏற்பட்டு நெஞ்சு கனமாக இருக்கும். மூக்கில் நீர்த்த சளி வடியும்.

சிகிச்சை :

நீர்க் கோப்புக்கு **(Catarrh)** உள்ளபடி சிகிச்சை தரலாம்.

மூச்சுக்குழல் அழற்சி
Bronchitis

மூச்சுக் குழாய்களிலுள்ள சளிச்சவ்வில் நீர்க்கோப்பு ஏற் பட்டு, வீக்கத்துடன் சிறிது வலியும் ஏற்படும். இதை

'நெஞ்சுத்தடுமல்' என்பர். தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் தொடர்வதால் இந் நோய்நிலை தீவிரமாவதுண்டு.

சிகிச்சை :

ஐந்து முதல் ஏழு அல்லது பத்து நாட்கள் பழஉணவு கொள்ளவேண்டும். தீவிரமான நோய்நிலையில் நாலைந்து நாட்கள் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து பத்து முதல் பதினான்கு நாட்கள் கட்டுப்பாடான உணவும் அனுசரிக்கப்படவேண்டும். மருந்துகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. தேவைப்பட்டால் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மேற்படி சிகிச்சையைத் தொடரலாம். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்துவிட வேண்டும்; சுவாசப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; வாரம் இருமுறை வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்க எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சளியை வெளிப்படுத்த இரவில் குளிர்ந்த கட்டுப்போட்டு அதைக் காலையில் அகற்றவேண்டும். முதுகந்தண்டைப் பிடித்து தேய்த்து விடுதல் நல்லது. உணவின் பெரும் பகுதி காய்கறிகளாகவும், பழங்களாகவும் அமையவேண்டும். மாவுச்சத்து, சர்க்கரைச் சத்து, உணவுகள், மதுபானம், டீ, காபி, மாமிசம் முதலியனவும், புகைப் பிடித்தலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்;

நெஞ்சுப்பை சுற்றிலும் குருதியுறைவு
Coronary Thrombosis

இது இருதய நோய்களில் பரவலாக ஏற்படும் நோய் நிலையாகும். இதனால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படுவதுண்டு. இருதய இரத்த ஓட்ட அமைப்பில் நச்சுப்பொருள் தாக்குதலால் இருதயத் தமனிகளின் சுவர்கள் தடிப்படைந்து இரத்தஓட்டம் குறைகிறது. சில சமயங்களில் இரத்தக்கட்டி

ஏற்பட்டு இரத்தஓட்டம் தடைப்படுதலும் உண்டு. இதனால் இந் நோய்நிலை உண்டாகிறது.

சிகிச்சை :

இடது மார்புக்கு வேதனைதரும் இதயநோய் **(Angina Pectoris)** க்கு உள்ளபடி மருத்துவரின் நேரடிப் பார்வையில் சிகிச்சை நடைபெற வேண்டும்.

இருமல் :
Cough

புகைப்பிடித்தலால் தொண்டையில் கரகரப்பு ஏற்பட்டு இருமல் ஏற்படலாம். ஜீரணக் கோளாறுகளால் 'இரைப்பை இருமல்' ஏற்படலாம். நாம் இங்கே குறிப்பிடுவது நெஞ்சு இருமல் ஆகும். தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் நீர்க் கோப்பு உண்டாகி, அதன் காரணமாகச் சளி உண்டாகி, அதன் பயனாகச் சளியை வெளியேற்ற இருமல் ஏற்படுகிறது. இதற்கு வேறு காரணங்கள் கூறுவது பொருந்தாது.

சிகிச்சை :

மூச்சுக்குழல் அழற்சி **(Bronchitis)** க்கு உள்ளவாறு.

இருதய விரிவு :
Dilatation of the heart

வேலைப் பளுவினால் இருதயத்திலுள்ள கீழ் அறைகள் விரிவடைகின்றன. அதனால் இருதயத் தசைகளும் விரிவடைந்து கன மேற்பட்டு அசௌகரியநிலை உண்டாகிறது. பலவீனமும், மூச்சுத் திணறலும், தூக்கமின்மையும், இருதயத் துடிப்பும் இதன் அறிகுறிகளாகும்.

சிகிச்சை :

இருதயக்குழாய் அடைப்பு நோய்க்கு உள்ளபடி (valvular heart Disease)

குலை இணைச் சவ்வின் விக்கம்
Endocarditis

இது இருதயத்திலுள்ள உட்திரைச் சவ்வு, குறிப்பாகக் குழாய் அடைப்புக்களிலுள்ள சவ்வு, விக்கத்தால் ஏற்படும் நோய்நிலையாகும். காரணம் உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுப் பொருளின் தேக்கமே. இதனால் காய்ச்சல் ஏற்படுவதுண்டு.

சிகிச்சை :

இருதயக்குழாய் அடைப்பு நோய் (valvular heart disease) க்கு உள்ளபடி.

இருதய அழுத்தம்
Hypertension of Heart

பளுத்தூக்குபவர்களுக்கு சாதாரணமாக இந்நோய் நிலை ஏற்படுவதுண்டு. அதிக வேலைப்பளுவால் இருதயம் விரிவடைகிறது; அதனுடைய தசைகள் விக்கமடைகின்றன. சுவாசப்பை நோய்களாலும், இரத்த அழுத்தத்தினாலும், இந்நோய்நிலை ஏற்படலாம். இதற்கு மூலகாரணம் உடம்பில் தேங்கியுள்ள நச்சுக் கழிவுப் பொருள்களே. அவை தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் ஏற்படுகின்றன. இதனால் இருதயத்தின் கீழ் அறைகள் விரிவடைகின்றன. இதயத் துடிப்பு அதிகமாகிறது. இருதயம் கனமாக இருப்பதாகத் தோன்றுவதோடு, தலையில் ஒருவித சப்தம் உண்டாகி மயக்கம், தலைவலி முதலியனவும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை :-

இருதயக் குழாய் அமைப்பு நோய்க்கு **(Valvular heart disease)** உள்ளபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

குரல்வளை விக்கம்

Laryngitis

தொண்டையின் முன்பக்கம் குரல்வளை உள்ளது. இது சுவாச உறுப்புக்களின் தொடர்ச்சியாகையால் இதன் சுவர்களிலும் சளிச்சவ்வு படர்ந்திருக்கும். இச்சவ்வு உடலில் தேங்கும் நச்சுக் கழிவுப் பொருள் காரணமாக வீக்கமடைகிறது. அதிகமாகப் பேசுபவர்கள், பாடகர்கள், மிதமாகப் புகைப் பிடிப்பவர்கள் ஆகியோர்கள் இந்நோய்க்கு ஆளாவதுண்டு.

சிகிச்சை :-

மூச்சுக்குழல் அழற்சி **(Broucheitis)** க்கு உள்ளவாறு

இதயத் தசை அழற்சி

Myocarditis

உடல் நலிவினாலும், வேலைப் பளுவினாலும், இதயம் அதிக வேலை செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படும் போது அதன் தசைகள் விக்கமடைகின்றன. இதனால் இருதயம் வெகுவாய்ப் பாதிக்கப்படுகிறது. உடனடிக் கவனம் செலுத்தி இயற்கை மருந்து சிசிச்சை அளித்தால் நிவாரணம்கிட்டும்.

சிகிச்சை :

இருதயக்குழல் அடைப்பு நோய்க்கு **(Valvular heart disease)** உள்ளவாறு.

இருதய உறை அழற்சி
Pericarditis

இருதயம் சவ்வு போன்ற சதைப் பையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. உடல்நிலை நச்சுக்கழிவுப் பொருள் தேக்கத்தால் பாதிக்கப்படும் போது அச்சவ்வுப் பையும் பாதிக்கப் படுகிறது. மருந்துண்பதால் இந்நிலையினின்றும் நிவாரணம் கிடைக்காது. நெஞ்சில் வலியுண்டாகும் போது சூடான ஒத்தடமும், குளிர்ந்த ஒத்தடமும் 3 : 1 என்ற விகிதத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை :

உணவுப் பழக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நுரையீரல் சவ்வின் நோய்
Pleurisy

சுவாசப் பைகள் மார்பகத்திற்குள் அமைந்துள்ளன. மார்பகத்தின் உட்புற உறை சவ்வினாலானவை. அச்சவ்வு பலவீனத்தினால் வீக்கமடைகிறது. குலைக் காய்ச்சலுக்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சையளிக்காவிடில் இந்நோய் ஏற்படுவது வழக்கம்.

சிகிச்சை :

குலைக் காய்ச்சலுக்கு (Pneumonia) உள்ளபடி.

குலைக் காய்ச்சல் அல்லது
உயிர்ப்புப்பை நோய்
Pneumonia

உடலில், குறிப்பாக சுவாசப் பைகளிலும், காற்றுப் பாதைகளிலும் நச்சுக் கழிவுத் தேக்கம் ஏற்படும் போது

குலைக் காய்ச்சல் உண்டாகிறது. கிருமிகளால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கருதுவது சரியான காரணம் அல்ல. உடல்நலம் நன்றாக இருக்கும் போது எந்தக் கிருமிகளும் உடலைப் பாதிக்காது. மருந்-துகள் நோயை உள்ளே அழுந்தச் செய்வதால் நோய் நிலை நீங்கிய மாதிரித் தோன்றும், ஆனால் நோயின் மூல காரணம் அகற்றப்படாதபோது அந்நோய் மீண்டும் தலை தூக்கும்.

சிகிச்சை :

காய்ச்சலுக்கு உள்ளவாறு.

எலும்புருக்கி நோய்
Pulmonary Tuberculosis (Consumption)

இது சுவாச உறுப்புகளைப் பற்றிய பயங்கரமான நோய். இதனால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படுகிறது. எனவே, இதை ''வெள்ளைப் பிளேக்'' என்பர், 'டியூபர்கிள்' கிருமிகள் சுவாசப்பையில் பரவுவதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது என மருத்துவ விஞ்ஞானம் கருதுகிறது. கிருமிகள் பலமடைய வேண்டுமானால் உடல் நலிவு முக்கிய காரணமாக இருத்தல் வேண்டும். நல்ல உடம்பைக் கிருமிகள் பாதிக்காது. குழந்தைகட்கு பசும்பாலின் மூலம் இந்நோய் பரவுகிறது என்பர். அது எம்மட்டும் உண்மை என்பதை ஊகித்தறிய வேண்டும். பசுப்பண்ணைகளில் செயற்கை உணவு கொள்ளும் பசுக்களின் பாலில்தான் 'டியூபர்கிள்' கிருமிகள் உள்ளன என்றும், இயற்கையாகப் புல்லும், வைக்கோலும் தின்னும் பசுக்களின் பாலில் மேற்படி கிருமிகள் இல்லை என்றும் அல்பிரட் மாக்கான் என்ற அமெரிக்க விஞ்ஞானி அறுதி இட்டுக் கூறியுள்ளார். ஏனெனில் செயற்கை உணவில் தாதுப் பொருள் வளமாக இல்லை; அதனால் மாடுகளின் உடம்பு

நலிவுறும்போது மேற்படி கிருமிகள் தொத்திக் கொள்ளு கின்றன. நமது உடம்பிலும் டியூபர்கிள் கிருமிகள் உள்ளன. ஆனால் உடல் நலிவுறாத போது அவை நம்மை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் வாழ்க்கையின் ஒழுங்கற்ற பழக்கங்கள் யாவும் உடம்பில் நச்சுப் பொருள் தேக்கநிலையை உண்டுபண்ணுகின்றன. அந்நிலையில் தான் நோய் உண்டாகிறது என்ற பொதுவிதி இந்நோய்க்கும் பொருந்தும். தாதுப்பொருள் குறைவான உணவு (குறிப்பாகச் சுண்ணாம்பு குறைவு) தான் இந்நோய்க்கு முக்கிய காரண மாகும். உயிர்ப் பொருட் கூறான சுண்ணாம்புச்சத்து இந்நோய்க்கு நல்ல மருந்தாகும். எனவே, அச்சத்து அடங்கி யுள்ள உணவை நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

சுகாதாரக் கேடான சூழ்நிலையில் வசித்தால் இந்நோய் அதிகப்படும். எனவே, காற்றோட்டமுள்ள சூழ்நிலையில் நோயாளி வசிக்க வேண்டும். மேற்கூறிய உடற்காரணங்கள் இந்நோய்க்கு இடமளிக்கின்றன. அதற்கப்பால் தனி நபரின் உள்ளமும் சோர்வடைவதால் இந்நோய் மேலும் தீவிரமாக இடமுண்டாகிறது. எனவே, நோயாளியின் அமைதியான ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையும் வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.

சிகிச்சை :

இருமல், பலவீனம், இரவில் வியர்வை ஏற்படுதல், காய்ச்சல் உண்டாகுதல் ஆகியவை இந்நோயின் அறிகுறி யாகும். ஆரோக்கியமான தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்த உணவு மூலம்தான் இந்நோயைக் குணமாக்க முடியும் என மருத்துவர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள். டியூபர்கிள் கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்கு உடம்பிலுள்ள அணுக்களுக்கு வலிமை வேண்டும். நல்ல உணவுதான் நமக்கு வேண்டிய வலிமை யைக் கொடுக்க முடியும்; மருந்து அல்ல. அனுபவம் வாய்ந்த

மருத்துவரின் நேரடிப்பார்வையில் சிகிச்சை நடைபெறுதல் வேண்டும்.

சிகிச்சை ஆரம்பத்தில் மூன்று, நான்கு நாட்கள் பழ உணவும், அதைத் தொடர்ந்து மூன்று முதல் ஆறு அல்லது எட்டு வாரங்கள் பால் பழ உணவும், அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். பாலை இரண்டு பைண்டிலிருந்து படிப்படியாக உயர்த்தி ஆறு அல்லது எட்டுப் பைண்ட் வரை பருகலாம். பின்னர் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் இதே உணவு முறையைக் கையாள வேண்டும். பாலில் சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகமாக இருக்கிறபடியால் அது இந்நோய்க்கு நல்ல உணவாகும். ஆனால் பாலைக் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. பாலைக் கரந்தவுடன் பருகுதல் மிகவும் நல்லது. கொதிக்க வைத்த பால் அனேக சக்திகளை இழந்து விடுகிறது.

பால் பழ உணவிற்குப் பதிலாக முழுமையான பாலுணவு உட்கொள்ளுவதால் நோய்நிலை விரைவாக மாறுதல் அடையும். நோயாளியின் தன்மைக்குத் தகுந்தவாறு உணவு முறையை வகுத்துப் பின்பற்ற வேண்டும். சில நோயாளிகட்கு ஆரம்பத்தில் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் ஆரஞ்சு ரசத்துடன் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து நான்கு முதல் ஆறு வாரங்கள் முழுமையாகப் பால் உணவும் கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர் கட்டுப்பாடுடைய உணவுடன் தினசரி இரண்டு பைண்ட் பாலும் சாப்பிடலாம். இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை இந்தச் சிகிச்சையை மீண்டும் அனுசரித்து வரவேண்டும்.

சிகிச்சை ஆரம்பகாலத்தில் இரவில் இளவெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலையில் உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். வாரம் இருமுறை

வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். சுவாசப்பயிற்சி நோயாளியின் சக்திக்கு தகுந்தவாறு செய்ய வேண்டும். நல்ல காற்றோட்ட மும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் வசிக்க வேண்டும். தினசரி உணவில், பழம், காய்கறி, பால், முழுமையான சத்துள்ள கோதுமை ரொட்டி, வெண்ணெய், முட்டை, கொட்டைகள் முதலியன இடம்பெற வேண்டும். இறைச்சி, டப்பி உணவுகள், காப்பி, டீ, மதுபானம், சுவையான கார உணவு, ஊறுகாய் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சையின் போது, துப்பும் போது இரத்தம் வந்தால் அது பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். அது நோய் நீக்கத்திற்கான அறிகுறி எனக் கொள்க.

இருதயக் குழாய் அடைப்பு நோய்
Valvular heart disease

இருதய மேல், கீழ் அறைகளுக்கிடையே குழாய் அடைப்பு கள் இருக்கின்றன. அவைகள் உடல் நலிவினால் பெரி தாகவோ அல்லது சிறிதாகவோ மாறினால் இரத்தவோட்டம் அழுத்தம் முதலியன வெகுவாய்ப் பாதிக்கப்படும். அதே போன்று மகாதமனியிலுள்ள குழாய் அடைப்புகளும் மாறுதல் அடைந்தால் அதன் விளைவும் இரத்த ஓட்டத்தையும் அழுத்தத்தையும் பாதிக்கும். இருதயத்திலும், குழாய் அடைப்-புக்களிலும் உள்ள உட்திரைச் சவ்வுகளில் வீக்கம் ஏற்படு வதால் இந்நோய்நிலை உண்டாகிறது.

சிகிச்சை:

இடதுமார்புக்கு வேதனை தரும் இருதயநோய் (Angina Pectoris) க்கு உள்ளபடி சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.



10. நரம்புகளையும் நரம்பு அமைப்பையும் சார்ந்த வியாதிகள்

நரம்பு அமைப்பு இருவகைப்படும் 1) பெருமூளை தண்டு வட நரம்பு அமைப்பு. இது மூளையின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் செயல்படும். நடப்பது, பேசுவது, தொடுவது போன்ற செயல்களை தன்னிச்சை கொண்டு நடாத்தும். 2) தன்னியல்பான நரம்பு அமைப்பு. இது உணர்வு, சிந்தனை இவைகளின் ஈடுபாடில்லாது செயல்புரியும்; இருதயம், வயிறு முதலியவற்றின் வேலைகளையும், முக்கிய வேலைகளையும் அடக்கியாளும். இவை ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையன; இரண்டும் சேர்ந்து உடம்பின் நரம்பு சக்தியாகின்றன. இவை எப்படிச் செயல்படுகின்றன என்பது தெரியும்; ஆனால் எதனால் செயல்படுகின்றன என்பது புதிராகவே உள்ளது; இது உயிர் நிலையை அறிந்து கொள்ள முடியாதது போன்றது. இச்சக்தி சிலரிடை அதிகமாகவும், சிலரிடை குறைவாகவும் உள்ளது; அது இயற்கையின் கூற்றாகும். 'சக்தி' உணவினின்றும் உண்டாகிறது என்பது பொருந்தாது. அப்படியாயின் அதிகமாகச் சாப்பிடுபவரிடத்து அதிக சக்தி தோன்றவேண்டும்; அப்படித் தோன்றுவதில்லையே! உயிர்ப்புள்ள, சதா செயல்படுகின்ற சக்தி நமக்காக உண்டாக்கப்பட்டதேயன்றி, நாம் அதை உண்டாக்க முடியாது. அச்சக்தியை நரம்புகள் செலவிட்டு விட்டபோது அதை மீண்டும் ஓய்வினாலும், தூக்கத்தினாலும் மீளப்பெற வேண்டும். எனவேதான் மனிதனுக்கு தூக்கம் இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. நரம்புச்சக்தி மின்சாரம் போன்றது. பாட்டரியில் மின்சாரம் குறைந்தபோது அதில் மீண்டும் மின்சக்தியை ஏற்றுகிறோம். அஃதில்லாத போது பாட்டரி பயனற்றுப் போகிறது. அதே போல்

ஓய்வினாலும், தூக்கத்தினாலும் இழந்த சக்தியை நாம் அவ்வப்போது பெறாது உடம்பை அதிகமாக வருந்தச் செய்தால் மின்சக்தி இழந்த பாட்டரி போன்று உடம்பும் சக்தியற்றுச் செயலற்றுப் போய்விடும். நரம்பு வியாதிகள் அனைத்தும் சக்தி இழப்பு ஏற்பட்ட போதுதான் உண்டாகின்றன. இந்த இழப்பை கற்பத்தின் **(Tonic)** மூலம் பெறலாம் என்பது மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் கோட்பாடு. கற்பங்கள் நரம்புகளை முடுக்கி விடுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அக்கற்பங்களிலுள்ள இரசாயனப் பொருள்களால் எவ்வித நன்மையும் ஏற்படவில்லை என்பது இப்பொழுது நன்கு தெரிந்துவிட்டது. எனவே, நரம்பு நோய்க்கான மூலகாரணத்தைத் தெரிந்து அவற்றைப் போக்கினால் ஒழிய, மூல சக்தியை நாம் மீண்டும் ஈடு செய்ய முடியாது. பொறிக்காலத்தில் இருக்கும் மனிதன் இதை நன்கு புரிந்து கொள்ளாதது வருந்தத்தக்கது. சரியான உணவுப்பழக்கம் இல்லாததாலும் நரம்பு அமைப்பில் ஒழுங்கற்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இன்னொருபுறம், கவலை, வேலைப்பளு பயம், ஏக்கம், அழிக்கும் உணர்வுகள், தீய எண்ணங்கள் ஆகியவைகளாலும் நரம்பு அமைப்பு சீர் கேடடைகிறது. இவ்வாறு உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஏற்படும் கொந்தளிப்பு நரம்புத் தளர்ச்சிகளுக்கு மூல காரணமாகின்றது.

ஆர்சனிக், பாஸ்வரம் போன்ற இரசாயனப் பொருள்கள் நரம்பு அமைப்பு நன்கு வேலை செய்ய முடுக்கி விடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. புரோமைடு என்ற இரசாயனப் பொருள் வலியைத் தணிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்பொருள்கள் அனைத்தும் விஷத்தன்மையுடையனவாதலால், திசுக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. தீவிர நரம்பு வியாதிகளான பக்கவாதம், மனவியாதி முதலியன மேற்கூறிய இரசாயன நச்சுப்பொருள்களினால் ஏற்படுகின்றன.

நரம்பில் வலி ஏற்படுவதைத் தடுக்க நச்சு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால் அவையனைத்தும் தீவிர வியாதிக்கு வித்தாகின்றன. வலியைப் போக்குகின்ற 'ஆஸ்பிரீன்' 'பினேசெட்டின்' போன்ற மருந்துகள் இதயத்தையும், சிறு நீர்ப்பையையும் பாதிக்கின்றன. அதே போன்று வலியை உணராது தடை செய்யும் 'மார்பியா' மருந்தும் நாளடைவில் உடம்புக்குப் பெருங்கேடு விளைவிக்கின்றது. மருந்துகள் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவையல்ல ; அவை நோயைப் பெருக்கு-வதற்கே பயன்படுகின்றன. இயற்கை மருத்துவ முறை மூலம் மருந்தின்றி உணவு மூலம் இயற்கைச் சக்திகளைப் பெற்று நோய்களை நிவர்த்திக்க முடிகிறது.

முகவாதம்

Facial Paralysis (— Bell's Palsy)

முகத்தின் இருபுறமுள்ள தசைகளை இயக்கும் நரம்பு அமைப்பு சரியாகச் செயல்படாததால் முகவாதம் ஏற்படு-கிறது. தசையின் அசைவுகள் எல்லாம் நரம்பின் செயலைப் பொறுத்தே அமைந்துள்ளன. நோயின் தீவிரம் உடம்பின் தாங்கும் சக்தியைப் பொறுத்திருக்கின்றது.

சிகிச்சை

கதிர் ஒளிச்சிகிச்சையும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை நன்-றாகத் தேய்த்து விடுதலும் நல்ல முறையான சிகிச்சை-யாகும். தண்டு வடத்தைத் தேய்த்து விடுதலாலும் நரம்பு-கட்கு புத்துணர்வு ஏற்படலாம். மின்சக்தி சிகிச்சைகூடாது. இந்நோய்க்கான சிகிச்சை ஒரு மருத்துவரின் நேரடிப் பார்-வையில் நடப்பது நல்லது. உணவு, சுகாதாரம் பொறுத்த வரை இயற்கை மருத்துவ முறைகள் அனுசரிக்கப்படலாம்.

வலிப்பு நோய்

Epilepsy

இந்நோய் ஏற்படும்போது நரம்புகள் எல்லாம் மிகவும் கடுமையாகத் தாக்கப்படுகின்றன. இது சிறிய அளவிலும் ஏற்படுவதுண்டு; பெரிய அளவிலும் ஏற்படுவதுண்டு. புரோமைன் போன்ற மருந்துகள் கொடுக்கப்படுவதால் நிலைமை தீவிரமாகிறதேயன்றிக் குறைவதில்லை. எனவே, இயற்கை மருத்துவம் ஒன்றுதான் இந் நோய் நிலையை நிவர்த்திக்க முடியும். மூளையிலுள்ள சாம்பல் நிறமுள்ள மூலப் பொருளில் (Grey matter) ஏற்படும் நோயினால் வலிப்பு ஏற்படுகிறது. மூளை அழற்சி நோய், நடற் காய்ச்சல் முதலிய கொடிய நோய்கள் ஏற்படுவதன் விளைவால் மூளை பாதிக்கப்பட்டு வலிப்பு ஏற்படுதலும் உண்டு.

சிகிச்சை :

இந்நோய் மூளைத் திசுக்களின் பாதிப்பால் ஏற்படுவதால், சரியான உணவுப் பழக்கங்களால் இரத்த ஓட்டத்தை சுத்தி செய்வதால், நோய் நிலையைக் குறைக்கலாம். நாலைந்து நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ்டித்து அதன் பின்னர் நோய் உணவு 14 நாட்கள் உட்கொண்டு அதன் பின்னர் சத்தான முழு உணவைக் குறைவான அளவில் கொள்ள வேண்டும். மாமிச உணவு, சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு முதலானவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். டப்பி உணவுகள், காப்பி, டீ, மதுபானம், உடலுறவு முதலியனவும், புகைப் பிடித்தலும் கூடாது. பழங்கள், காய் கறிகள் முதலியவை ஆகாரத்தின் பெரும்பகுதியாக அமைய வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி முதலியனவற்றை ஒழுங்காகக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். தலையின் பின்

புறத்திலும், பிடரியிலும் குளிர்ந்த ஒத்தடம், சூடான ஒத்-தடம் மாறி மாறிக் கொடுக்க வேண்டும். ஒத்தடம் போடும் பொழுது நோயாளியின் பாதங்கள் வெந்நீரில் அமிழ்ந்-திருக்க வேண்டும். நோயின் நிலைக்குத்தக்கவாறு அடிக்-கடி ஒத்தடம் போடலாம். ஒவ்வொரு ஒத்தடமும், 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் நிகழலாம். குளிர்ந்த ஒத்தடம் சூடான ஒத்தடம் மாறி மாறி 4 அல்லது 5 தடவைகள் கொடுக்கலாம். முதுகந் தண்டைப் பிடித்து தேய்த்து விடு-வதால் புத்துணர்வு வளர்ச்சியடையும். மன அமைதிக்கான சூழ் நிலையில் நோயாளி வைக்கப்பட வேண்டும். நோய் நிலையைப் பொறுத்தும் வயதைப் பொறுத்தும் இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை குறுகிய உபவாசமும், நோய் உணவு முறையும் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். மருந்து கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அதைப் படிப்படியாகக் குறைத்து சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

தூக்கமின்மை :
(Insownia)

இது ஒரு நோயல்ல; தூக்கமில்லாத நிலையே. இந் நிலை உடலில் ஏற்பட்ட நோயின் விளைவாலோ அல்லது மன நிம்மதி இன்மையினாலோ ஏற்படலாம். அஜீரணம், மலச்சிக்கல் போன்ற உடற்காரணங்களும், கவலை, அதிக வேலை, ஏக்கம் போன்ற மனநிலையுமே பெரும்பாலும் தூக்கமின்மையின் அடிப்படைக் காரணம். மருந்துகள் கொடுத்து குணப்படுத்த முயற்சிப்பதில் பயனில்லை, அத னால் நிலைமை மேலும் மோசமடைய இடமுண்டு.

சிகிச்சை ;

இயற்கை மருத்துவ முறையில் சிகிச்சை அளித்தலில் பலன் ஏற்பட்டுள்ளது. உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்துப்

பிடித்து விடுவதால் நோய் நிலை குறையும். சிலநாட்கள் பழ உணவும், ஒரு வாரம் நோய் உணவும் முறைப்படி உட்கொள்ளுவதால் இரத்த சுத்தி ஏற்பட்டு நோய்நிலை குறையும். தினசரி நீண்ட தூரம் நடப்பதாலும்; உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதாலும், இரவில் படுப்பதற்கு முன்னர், வெந்நீர் குளியல் செய்வதாலும், உடலும் உள்ளமும் இளைப்பாறும். படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் குறைந்த பட்சம் மூன்று மணிக்கு முன்னதாக தினசரிக் கடைசி உணவை முடித்துவிட வேண்டும். தூக்கத்தைப் பற்றியும், தூக்கமின்மை பற்றியும் அதிகமாக நினைக்கக் கூடாது. மனக் கோளாறினால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் ஒரு மனோ சிகிச்சை மருத்துவரை அணுக வேண்டும். சூழ்நிலைக் காரணமாக இந்நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் வேறு சூழ்நிலைக்கு நோயாளி மாற்றப்பட வேண்டும்.

புடை பெயர் நரம்பு நோய் :
Locomotor Ataxia

உடம்பின் பல பாகங்களிலுமுள்ள இயக்க மேற்படுத்தும் நரம்புகளை ஆதிக்கம் செய்யும் தண்டுவடம் தனது சக்தியை இழந்தாலோ, அல்லது அது பழுதடைந்தாலோ இந்நோய் நிலை ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் உடம்பில் அதிக வலி உண்டாகி அசைவின்மை ஏற்பட்டு நோயாளி பெரிதும் வருந்துவார். மல மூத்திரக் கழிவு சாதாரணமாக ஏற்படாது. கண்பார்வை மங்கி எல்லாம் இரட்டை சொரூபமாகத் தோன்றும். மேக நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட, ஆர்ஸனிக், புரோமைடு, பாதரசம் போன்ற மருந்துகளின் எதிர் விளைவாகவும் இந்நோய் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை :

மருந்துகள் கொடுத்து இந்நோயைக் குணப்படுத்துவது அரிது. குறுகிய உபவாசம், அதைத் தொடர்ந்து நான்கு வார முழுப்பால் உணவு, தினசரி வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுதல், உடம்பைத் தினசரி பிடித்து தேய்த்து விடுதல் முதலிய முறையான சிகிச்சையால் இந் நோய் நிலையைக் குணப்படுத்தலாம்.

நரம்புத் தலைவலி :
Migraine :

இது கொடிய வலியுடன் கூடிய அழுத்தத்தோடு உண்டாகும் தலைவலி, சில சமயங்களில் வாரக் கணக்காகவும், ஒரு மாதவரையும் இந் நோய் நிலை நீடிக்கலாம். மருந்துகள் தற்காலிகமாக நோய் நிலையை அழுத்தி வைக்கின்றனவேயன்றி முழு நிவாரணம் அளிப்பதில்லை.

சிகிச்சை :

இயற்கை மருத்துவ முறையில் நான்கு ஐந்து நாட்கள் குறுகிய உபவாசம், அல்லது ஒரு வாரப் பழ உணவு அனுஷ்டித்து, பின்னர் ஒரு வாரம் நோயுணவு கொள்ளுவதால் நிலைமை மாறும். ஓரிரு மாதங்கள் சென்ற பின் தேவைப்பட்டால் மேற்கூறிய சிகிச்சையை மீண்டும் அனுசரிக்க வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமாவும், தினசரி உடம்பைத் தேய்த்து விடுதலும், விலாக் குளியலும், (Sitz bath) உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி முதலியனவும், முறையாக ஒழுங்காக நடை பெற்றால் விரைவில் குணமேற்படும். வலியுள்ள இடத்தில் குளிர்ந்த கட்டுப் போட வேண்டும். காப்பி, டீ, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு முதலானவை தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.

அறுமை உள்ளீர்க் காழ்ப்பு :
Multiple Sclerosis

உடம்பில் நடுக்கம் ஏற்பட்டு வாய் குழறுதல் ஏற்படும்; கண் சுற்றுவது போல உணர்வு ஏற்படும். தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் கோளாறினால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் கொடிய மேக வியாதிக்கு அளிக்கப்பட்ட விஷமருந்துச் சிகிச்சையாலும் இந்நிலை எதிரொலியாக ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை :

இந்நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்துவது எளிதல்ல. புடை பெயர் நரம்பு நோய் **(Locomotor Ataxia)** நோய்க்களிக்கப்பட்ட சிகிச்சை முறை பின்பற்றப்படலாம்.

நரம்பு வலி
Neuralgia

முகத்திலுள்ள நரம்புகளில் வலி ஏற்படுவதால் இந்நோய் நிலை ஏற்படும். உடம்பில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் அதிகம் தேக்கமடைவதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. 'வலிக்கொல்லி' மருந்துகளால் சிறிதளவு நிவாரணம் தோன்றினாலும் அது நிலைக்காது.

சிகிச்சை :

வாத நோய்க்கு **(Rhenmatium)** உள்ளபடி சிகிச்சை கொடுக்கவும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி :
Neurasthenia

இது வயோதிகப் பருவ நோய். இதற்கு மூலகாரணம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களும், தவறான

எண்ணங்களும், தவறான வாழ்க்கை முறையுமாகும். உடம்பிலுள்ள நரம்புகளின் சக்தியை நாளடைவில் இழத்தலால் இந் நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. நரம்புக் கற்பம் (Nerve tonic) கொடுத்து இந்நிலையைக் குணப்படுத்துவது அரிது; அதற்கு மாறான பலன்கள் ஏற்படுகின்றன. மன அமைதியும் உடல் ஓய்வுமே இந்நிலையை மாற்ற முடியும்.

சிகிச்சை :

உபவாசம், பழ உணவு, நோய் உணவு, உடம்பைப் பிடித்துத் தேய்த்து விடுதல், சூரிய வெளிச்சக் குளியல், ஒளிக்கதிர் சிகிச்சை முதலானவை இந்நோயைக் குணமாக்குவதில் நல்ல பலனளிக்கின்றன. நோயின் தீவிரத்திற்கு ஏற்றபடி நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் பழஉணவும், அதைத் தொடர்ந்து பத்துப் பதினைந்து நாட்கள் பால்-பழ உணவும், அதன் பின்னர் நோய் உணவும், உட்கொண்டால் நோய்த்தன்மை குறையும். தேவைப்பட்டால் ஒரு மாதம் சென்ற பின்னர் மீண்டும் இம்முறையைக் கடைப்பிடிக்கலாம். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுதல் (Sitz Both) விலாக்குளியல், உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், மாலையில் உலாவச் செல்லுதல், உடற் பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி முதலியனவும் கையாளப்படவேண்டும். ஆரம்பக் கட்டத்தில் சில நாட்கள் படுக்கையிலேயே ஓய்வு கொள்ளுதல் நல்லது. டீ, காப்பி, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், தாதுச்சத்தற்ற உணவுப் பண்டங்கள் நீக்கப்பட வேண்டும். மன அமைதியுடனும் உறுதியுடனும் தனக்குத் தானே 'நோய்நிலை குணமாகிறது' என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் (Auto - Suggestion).

நரம்புநோய்
(Neuritis)

இரத்த ஓட்டத்தில் கழிவுப் பொருள்கள் மிகைப்படுத-

லால், நரம்புத் திசுக்கள் ஒன்று அல்லது பல நரம்புகளில் வீங்கிப் பலவீனமடைகின்றன. அதன் பயனாக அசைவு தடைப்பட்டு, வலி ஏற்பட்டு நோயாளி மிகுந்த துன்பத்துக்-குள்ளாகிறார்.

சிகிச்சை :

வாத நோய்க்கு உள்ளவாறு.

இடுப்புச் சந்து வாதம்
Sciatica

காலிலுள்ள சியாட்டிக் நரம்பில் பல் வேறு காரணங்-களால் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு உடல் அசைவு தடைப்படுகிறது.

சிகிச்சை :

நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு உள்ளபடி காலையில் (Sitz bath) விலாக் குளியலும், இரவில் குளிர்ந்த, சூடான இரண்டு விதமான (Sitz bath) விலாக் குளியல்களும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

திக்கிப் பேசுதல்
Stammering

இது நரம்புகளையும் உள்ளத்தையும் ஒட்டிய நோய். உள நோய் மருத்துவமும், கிப்நாட்டிக் சிகிச்சையும் பலன்தரும். நரம்பு சம்பந்தமான நோய்நிலையானால் இயற்கை வைத்திய முறைப் படி நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு உள்ளபடி சிகிச்சை கொடுக்கலாம்.

எழுத்தாளரின் பரமரப்பு
Writer's Cramp

கையிலுள்ள தசைகள் செயலற்றுப் போவதால் எழுத முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. மனநிலையில் தடை ஏற்-

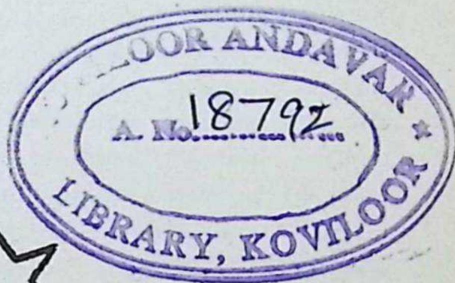
படும் போதும் இந்நோய் நிலை உண்டாகலாம். மூளைத் திசுக்களுக்கு ஊனம் ஏற்படும் போதும் இந்நிலை உண்டாகலாம்; அல்லது கையில் உள்ள தசை நார்கள் அதிக வேலை செய்வதாலும் சோர்வுற்று நோய் நிலையை எய்தலாம்.

சிகிச்சை :

சில நிலைகளில் இந்நோய் குணமாவதில்லை. மனோ தத்துவ முறையில் சிலர் குணமடைந்துள்ளனர். இயற்கை மருத்துவ முறையில் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கான சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம்.

நரம்புச் சோர்வு
Nerrous Exhaustion

நோய் நிலை நரம்புத் தளர்ச்சிக்குள்ளபடியே இருப்பதால் சிகிச்சையும் அதற்குள்ளபடியே கொடுக்கப்பட வேண்டும்.





11. கண் நோய்கள்

பஞ்சேந்திரியங்களில் கண் பிரதானமானது. கண்கள் மூலம் அண்டத்திலுள்ள அனைத்தையும் தெரிந்து கொள்ள முடியுமாதலால் இவைகளை ஆத்மாவின் சாளரங்கள் என்பர். இவைகள் வெளிச்சமுள்ள போதுதான் பார்க்க முடியும். எனவே, நாம் வெளிச்சத்தைத் தெய்வமாகக் கருதுகிறோம். நம் முன்னே உள்ள பொருள்களின் சாயல் நமது கண்களிலுள்ள ஆடிகள் மூலம் விழித்திரையில் விழும் போது அப்பதிவுகள் கண் நரம்புகள் மூலம் மூளைக்குத் தெரியப்படுத்தப்படுகின்றன. மூளை எவ்வாறு அறிகிறது என்பது புதிராகவேயுள்ளது. கண்களின் அமைப்புப் பற்றி நாம் அறிவோம். அவைகளில் ஏற்படும் சில நோய்களைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுவோம்.

கண் நமது உடலிலுள்ள ஒரு பாகம். உடம்பிற்கு, ஊறு ஏற்படும்போது அது நம் கண்களையும் பாதிக்கிறது என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. உடலின் பொதுச் சுகாதார நிலையும் ஆரோக்கியமும் கண்களில் பிரதிபலிக்கின்றன. எனவே, நோய் நிலையைக் கண்களின் மூலம் எளிதில் கண்டு கொள்ளலாம். உடலின் சக்தி, தகாத உணவுப் பழக்கங்களாலும், ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை முறையாலும் பாதிக்கப்படும் போது கண்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அப்பொழுது கண்ணின் ஒளி மங்கி, பார்வை குறைந்து அல்லல்பட நேரிடுகிறது.

புரை படுதல்

Cataract

கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதாலும், உடம்பில் ஏற்படும் நோய்களின் காரணங்களாலும், வயது முதிர்ச்சி-

யாலும், ஒழுங்கற்ற சிகிச்சை முறையாலும், கண்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. கண்களிலுள்ள ஆடிகளில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள திரவம் தனது ஒளி ஊடுருவிச் செல்லும் தன்மையை இழந்து ஒரு வித வெண்மை கலந்த புரையோடிய தன்மையை அடைகிறது. இதனால் ஒளிக்கதிர்கள் ஆடிமூலம் ஊடுருவிச் செல்ல முடியவில்லை; கண் பார்வை மங்கி அறவே பார்வையும் மறைகிறது.

சிகிச்சை :

மருத்துவ விஞ்ஞான முறைப்படி அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் கண்ணிலுள்ள புரையோடிய ஆடியை நீக்கி விடுகின்றனர். அதற்குப் பதிலாகச் செயற்கை ஆடிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். நோய்நிலை முற்றிவிட்டால் இயற்கை முறை பயனளிக்காது. நோய் முற்றாத நிலையில் இருந்தால் உபவாசம், பழ உணவு, கட்டுப்பாடான உணவு, எனிமா, உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி ஆகிய இயற்கை மருத்துவ முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் இந் நோயைக் குணமாக்கலாம். கண் தசைக்கான பயிற்சிகளை இவ்வத்தியாயத்தின் முடிவிற்காண்க.

இமையிணைப் படலத்தின் அழற்சி
Conjunctivitis

கண் இமையின் உள் ஓரங்களில் வீக்கம் ஏற்படுவதால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. இமை சிவப்பாகவும், கண்ணை உறுத்துவது போன்றும் காணப்படும். இதனால் கண்ணீர் பெருகி வடியும். நோய் தீவிரமடைந்தால் சீழ் ஏற்படுவதுமுண்டு. இந்நோய் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறும். ஆனால், உண்மைமையான காரணம் அதுவல்ல. உடம்பில் நச்சுக்கழிவுகள் தேங்கி விடுவதால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

சிகிச்சை :

மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் களிம்புகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உடம்பின் கட்டமைப்பை ஒட்டிய நோய் நிலை ஏற்படும் போது அதைப் போக்கக் களிம்பு எந்த அளவிற்குப் பயன்படும் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். அதிகச் சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு மிதமிஞ்சிய புலால் உணவு தவறான உணவுப் பழக்கம், சத்தற்ற உணவு மதுபானம், ட, காப்பி, புகைபிடித்தல் முதலியனவற்றால் நோய்நிலை ஏற்படுகிறது.

குறுகிய உபவாசம், அதைத் தொடர்ந்து ஒரு வாரப் பழ உணவு, அதன்பின் கட்டுப்பாடுள்ள உணவு ஆகிய முறைகளும் விலாக்குளியல், காலையில் உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், கண் பயிற்சி, சூரிய ஒளியைப் பார்த்தல் முதலிய இயற்கை மருத்துவ முறைகளும் ஒழுங்காகக் கையாளப்பட்டால் நோய் குணமாகும்.

கண்களை மூடிக் கொண்டு, இரண்டு கைகளாலும் கண்களை மறைத்து ஐந்து முதல் பத்து நிமிடம் வரை தினசரி காலை மாலை கண்களில் வெளிச்சம்படாது செய்து வந்தால் கண்களுக்குப் பூரண ஓய்வு கிடைக்கும். இதனால் நோய் நிலை வெகுவாகக் குறையும். நோயுற்ற காலை, செயற்கை வெளிச்சத்தில் படித்தல், கூர்ந்து பார்த்தல் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இரவில் குளிர்ந்த கட்டுப்போடலாம். காதுகளின் பக்கத்தில் சூடான ஒத்தடம் கொடுப்பதால் வலி குறையும்.

கண் விழி விறைப்பு நோய்

Glaucoma

கண் பந்து போன்று இருக்கிறது. இப்பகுதியில் ஒரு விதத் திரவகம் உண்டு. அத்திரவகம் மிகுதியாகும் போது

இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் மிருதுவான கண் கடினமாகிறது. இரவில் தூரத்திலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கும்போது அவைகளைச் சுற்றி ஒரு நிழலோ, அல்லது நிறங்களோடு கூடிய வளையங்களோ தோன்றும்; இதுவே நோயின் முதல் அறிகுறியாகும். கருவிழிப் படலம் (Iris) முன் தள்ளப்பட்டு வலி ஏற்படும் அவ்வலி கண்ணைச் சுற்றி-யுள்ள பாகங்களிலும் பரவும். இதனால் பார்வை மங்கலாகி சரியான சிகிச்சை கிட்டாவிடில் நாளடைவில் முழுப் பார்-வையும் கெட்டு விடுவதால் அந்தகம் ஏற்படும். இதன் அடிப்படைக் காரணம், கண்ணில் புரைபடுதலுக்கு உள்ள-வாறே.

சிகிச்சை :

மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் அறுவைமூலம் கண்ணி-லுள்ள மிகுந்த திரவகத்தை வெளிப்படுத்துகின்றனர். இதனால் நோயின் காரணம் அகற்றப்பட்டதாகக் கூறமுடியாது. மீண்டும் திரவகம் அதிகமாகத் தேங்கி நோய்நிலை ஏற்-படலாம். எனவே, நோய்க்குக் காரணமான தேகக்கட்டமைப்-யில் ஏற்பட்ட குறையைப்போக்க முற்படவேண்டும். 'கண்ணில் புரை படுதல்' நோய்க்குள்ளவாறு இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சையளிக்கவும்.

கருவிழிச்சவ்வு வீக்கம் :

Iritis

கருவிழிப்பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். இதற்கு மூலகாரணம் உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுப் பொருள்களின் அதிகத்தேக்கமே. எனவே, அத்தேக்கம் வெளியேற்றப்பட்டால் ஒழிய நோய் குணமாகாது.

சிகிச்சை :

(Conjunctivitis) இமையிணைப்படலத்தின் அழற்சிக்கு உள்ளபடி.

விழிவெண்படலத்தில்
கொம்பு போன்ற காய்ப்பு :
Keratitis

உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுத் தேக்க மிகுதியால் விழிவெண்படலம் (cornea) பாதிக்கப்பட்டு அதில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலியுண்டாகும்.

சிகிச்சை :

இமையிணைப்படலத்தின் அழற்சிக்கு (conjunctivitis) உள்ளபடி.

கண்விழியின் பின்புறத்திரை நோய் :
Retinitis

கூருணர்ச்சியுடைய விழித்திரைப் பகுதியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு உறுத்துதல் போன்ற வலியுண்டாகும். உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுத் தேக்க மிகுதியால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இந்நோய் உள்ளவர்கள், நீரிழிவு, சிறுநீரக வியாதி போன்ற நோய்களால் பிடிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

சிகிச்சை ;

(conjunctivitis) இமையிணைப்படலத்தின் அழற்சிக்கு உள்ளவாறு. தினசரி 20 நிமிடங்கள் கண்களைக் கைகளால் பொத்தி ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இருண்ட கண்ணாடியை உபயோகிக்கலாம். இந்நோய் நீங்கும்வரை வாசித்தல் கூடாது.

கண்கட்டி :
Styei

இது இமைகளின் ஓரங்களிலுள்ள சபேசியஸ் சுரப்பி-களில் ஏற்படும் வீக்கத்தினால் உண்டாகும் நோய்நிலை, உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மையே இதற்கு மூலகாரணம்.

சிகிச்சை :

(conjunctivitis) க்கு உள்ளவாறு இந்தநோய் ஒரு தடவை ஏற்பட்டால் அதற்கான சூழ்நிலை உடம்பில் ஏற்-படும் போதெல்லாம் மீண்டும் உண்டாகும்.

கண்ணிமை அரிப்பு நோய் :
Trachoma

(conjunctivitis) ன் தீவிரநிலையே இந்நோயாகும்.

விழிவெண்படலப் புண்கள் :
Ulcers of the Cornea

விழிவெண்படலம், கருவிழியையும் அதன் படலத்தையும் பாதுகாக்கின்றது. விழிவெண்படலத்தில் புண்கள் ஏற்படும் போது மிகுந்த வேதனை உண்டாகிறது. உடற்கட்டமைப்-பில் ஏற்பட்ட நோய்நிலையே இதற்குக்காரணம். எனவே, மற்றக் கண் நோய்களுக்கான சிகிச்சையின் பொதுவிதிகள் இதற்கும் பொருந்தும்.

கிட்டப்பார்வை :
(Myopia)

கண் உருண்டை வடிவமாக உள்ளது. உடம்பில் பல காரணங்களால் பலவீனம் ஏற்படும்போது இதன் வடிவம் சற்று நீண்ட உருண்டையாக மாறுகிறது. சிலருடைய

கண்கள் பிறவியிலேயே இவ்வாறு அமைந்திருக்கும். இப்படிப்பட்ட கண்களில் ஒளிக்கதிர்கள் விழித்திரையில் விழாது திரைக்கு முன்னதாகக் குவிகின்றன. இதனால் தூரத்திலுள்ள பொருள்கள் மங்கலாகவும், தெளிவில்லாமலும் தோன்றும். ஆனால் பக்கத்திலுள்ள பொருள்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும். குழிஆடிமூலம் ஒளிக்கதிர்களை விழித்திரையில் விழச்செய்து தூரத்திலுள்ள பொருள்களையும் தெளிவாகப் பார்க்கச் செய்யலாம். நிரந்தரமான நிவாரணம்பெற கண்பயிற்சி செய்யவேண்டும். பயிற்சிகாலத்தில் கீரைகள், பழங்கள், பால் முதலியவற்றை மிகுதியாக உணவாகக் கொள்ள வேண்டும்.

தூரப்பார்வை :

(Hypermetropia)

நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் கண்கள் பெரும்பாலும் சற்று சுருங்குவதால் ஒளிக்கதிர்கள் விழித்திரையில் விழாது திரைக்குப் பின்பக்கத்தில் குவிகின்றன. இதனால் தூரத்திலுள்ள பொருள்கள் நன்றாகத் தெரியும். ஆனால் பக்கத்திலுள்ள பொருள்கள் அவ்வளவு நன்றாகத் தெரியாது. குவிஆடிமூலம் ஒளிக்கதிர்களை விழித்திரையில் விழச் செய்வதால் சாதாரணப்பார்வை கிட்டும். இக்குறை ஒரு சிலருக்குச் சிறுவயதிலும் ஏற்படுவதுண்டு. கண்பயிற்சியால் இக் குறையைத் தவிர்க்கலாம். மூக்குக் கண்ணாடி போடுவதால் நிரந்தரநிவாரணம் கிடைக்காது. நாளாகநாளாக கண்ணாடியின் சக்தியை (power) கூட்டிக்கொண்டே வரவேண்டும். திமிர்வாதக்காரனுக்கு ஊன்றுகோல் போன்றது மூக்குக்கண்ணாடி. கண்களைப்பலப்படுத்தி கண்ணாடியைக் கழற்றி விடுவதாலேயே பூரண நிவாரணம் கிட்டும்.

ஆஸ்டிக்மேட்டிசம் :
Astigmatism

விழித்திரையிலும், கண்ணரிலுள்ள ஆடியிலும் சில வளைவுகள் ஏற்படுவதால் பார்க்கப்பட்ட பொருள்களும் சற்று இடம் மாறித் தோன்றும். இதை ஆடிமூலம் சரிசெய்து விடலாம்.

கண்ணுக்குப் பயிற்சி :

கண்களை நாம் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் அவைகளுக்குச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. அச்சோர்வை நீக்குவதற்கு கண்களின் தசைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகம் ஏற்பட்டு கண்தசைகள் புத்துணர்வு பெறுகின்றன. கண்விழிகளை (1) மேலிருந்து கீழும், (2) கீழிருந்து மேலும், (3) வலப்புறமிருந்து இடப்புறமும் (4) இடமிருந்து வலமும் (5) மேல் இடது மூலையிலிருந்து கீழே வலது மூலைக்குக் குறுக்காகவும் (6) மேல் வலது மூலையிலிருந்து கீழே இடது மூலைக்குக் குறுக்காகவும் கண்களை நேர்கோட்டில் பத்து முதல் இருபது தடவைகள் அசைத்துப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். (7) கருவிழிகளை வலது மேல் கோடியில் ஆரம்பித்து கீழ்நோக்கிக் கொண்டு வந்து மேலே திருப்பி இடதுமுனையில் திரும்பவும், பிறகு இடது மேல்முனையிலிருந்து கருவிழிகளை கீழே நோக்கிக் கொண்டுவந்து வலது பக்க மேல் முனையில் முடிக்கவும். இது அரை வட்டமான சுழற்சியாகும். (8) அதை அடுத்து கருவிழிகளை கீழ் வலது முனையிலிருந்து மேல் நோக்கிக் கொண்டு வந்து இடது முனையில் முடிக்கவும். அரை வட்டம் தலை கீழாக இருப்பதைப் போலான சுழற்சியாகும். பின்னர் இடது கீழ்முனையிலிருந்து கருவிழிகளை மேல்நோக்கிக் கொண்டு வந்து வலது கீழ்முனையில் முடிக்கவும். (9) பின்னர்

கண்களை வலமாகச் சுற்ற வேண்டும். (10) அதையடுத்துக் கண்களை இடமாகச் சுற்ற வேண்டும்.

இப்பயிற்சி ஒவ்வொன்றையும் பத்து முதல் இருபது தடவைகள் செய்யலாம். ஆரம்பகாலத்தில் ஐந்து தடவைகள் செய்தால் போதும். பயிற்சியின்போது கண்களை ஒருமுனையிலிருந்து மறுமுனைவரை கடைசிவரைக் கொண்டு செல்லவேண்டும். இவ்வாறு அப்பியாசம் செய்வதால் கண்களின் தசைகளும் நரம்புகளும் வலுவடைவதோடு அவைகளில் இரத்தவோட்டம் துரிதமடைந்து கண்களில் ஒளி மங்காதிருக்கும். இந்த அப்பியாசங்களைத் தொடர்ந்து பிரபல மருத்துவர் பேட்ஸ் வகுத்துள்ள 'உள்ளங்கையால் கண்ணைப் பொத்துதல்' (palming) என்ற அப்பியாசத்தை செய்து வந்தால் கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

கண் பொத்துதல் :
Palming

ஓரிடத்தில் வசதியாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு கண்களைமூடி உள்ளங்கைகளால் அழுத்தம் நேராதபடி மெதுவாகக் கண்களை மூடவேண்டும். வலது உள்ளங்கையால் வலது கண்ணை மறைக்கவேண்டும். இடது உள்ளங்கையால் இடக்கண்ணை மறைக்கவேண்டும். இடதுகை விரல்கள் சற்று வலப்புறம் சாய்ந்து வலதுகை விரல்களின்மேல் படிந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுது இருட்டாக இருக்கும். கண்களில் கோளாறு இருந்தாலும் அல்லது மனதில் கவலை இருந்தாலும் இருட்டுக்குப் பதிலாக பலவித வர்ணங்கள் அல்லது சிதறலான கருமைநிறம் தோன்றும். இப்பயிற்சியைப் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள்வரை செய்யலாம். இப்பயிற்சியின்போது முழங்கைகளை முழங்கால்களின் மீது ஊன்றிக்கொள்ளலாம். இதனால் கண்களுக்கும், மூளைக்கும் குளிர்ச்சி

ஏற்படும். நரம்புகளும் ஓய்வுபெற்று புத்துணர்ச்சி பெறு-கின்றன.

மேலும், சூரியன் உதயமாகும்போது 3 முதல் 5 நிமிடங்கள் உதயசூரியனை நன்றாகப் பார்த்தபடியே தலையை மெதுவாக ஒருபுறமிருந்து மறுபுறம் திருப்ப வேண்டும். இதனால் சூரியனின் ஒளிக்கதிர்கள் எல்லாப் பாகங்களிலும் ஒரே அளவாகப்பட்டு இரத்தஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துவதால் கண்பார்வை மிகும். கண்களின் நரம்பு கட்கும் தசைகளுக்கும் ஓய்வும் கிடைக்கும்.

கண்கள் மேலும் பிரகாசம்பெற மற்றொரு பயிற்சியையும் செய்யலாம். உங்கள் விரலையோ அல்லது ஒரு எழுது-கோலையோ கண்களுக்குமுன் 9 அங்குலதூரத்தில் அசையா-மல் பிடித்துக்கொண்டு அதை இமைகொட்டாது முடியும் வரை பார்த்துவிட்டு திடீரெனத் தூரத்திலுள்ள பொருளைப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு 3 முதல் 10 தடவைகள் செய்ய-லாம். இவ்வாறு தினசரி ஒழுங்காகச் செய்துவந்தால் கண்கள் பிரகாசம் பெறும்; வசீகரமான பார்வையும் உண்டாகும்.

கைவிரல்களால் கண்களை இடப்புறமும், வலப்புறமும் சில நிமிடங்கள் மெதுவாகத் தடவவேண்டும். இதனால் இரத்தஓட்டம் சரியாகும். அதன் பின்னர் குளிர்ந்த நீரால் கண்களைக் கழுவவேண்டும்.

மேற்கூறிய பயிற்சிகளை முறையாக ஒழுங்காகச் செய்து வந்தால் மூக்குக்கண்ணாடிகளைக் கழற்றி விடலாம்.



12. காது, மூக்கு, வாய், தொண்டை நோய்கள்.

தற்காலத்தில் காது, மூக்கு, வாய், தொண்டை பற்றிய நோய்கள் பரவலாகவுள்ளன. இவை ஒன்றுக்கொன்று சளிச் சவ்வால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலும் துவாரங்களின் அகத்திரை சளிச்சவ்வினால் செய்யப்பட்டுள்ளது அவ்வகத்திரைகள் உடம்பின் உட்பாகங்களைக் காப்பாற்றுகின்றன. இயூஸ்டாச்சியன் குழாய் **(Eustachian tube)** காதை வாயுடன் இணைக்கிறது. வாய்க்கும், மூக்கிற்கும், கண் மூடிகட்கும் இணைப்புகள் உள்ளன. வாயிலுள்ள உள்நாக்கு ஒரு நிண நீர்ச்சுரப்பியாகும். இது பழுதடைந்த போது மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி இதை உபயோகமற்றது எனப் பெயரிட்டு அறுவை மூலம் அகற்றிவிடுகின்றனர். இது நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றுவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது என்பதை அறியாதாரின் ஒழுங்கற்ற செயல் என்றே கூறவேண்டும். அடிமூக்குச்சதை **(adenoids)** யும் நிணநீர்ச்சுரப்பியே. அதையும் நோய் நிலையின் போது அகற்றி விடுகின்றனர். தவறான உணவுப்பழக்கங்கள், மருந்துகள், உள்நாக்கு, மூக்கடிச்சதை முதலியவற்றை அறுவையால் நீக்குதல், சுகாதார மற்ற வாழ்க்கைநிலை, குடிப்பழக்கம் முதலியன காது, மூக்கு, வாய், தொண்டை ஆகிய அவயவங்களைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. மருத்துவ விஞ்ஞானம் நோயின் அறிகுறிகளையும், புறக்காரணங்களையுமே அகற்றுகின்றன அல்லது அமுந்தச் செய்கின்றன. ஆனால், இயற்கை மருத்துவம் அதன் மூலகாரணங்களைப் போக்க முயலுகின்றது.

மூக்கடிச்சதை வளர்ச்சி

Adenoids

மூக்கின் அடிப்பாகத்திலுள்ள சளிச்சவ்வில் நிணநீர்த் திசுக்கள் நிறைந்துள்ளன. அவை கழிவுப்பொருள்களை அகற்றுகின்றன. இந்தத் திசுக்களுக்கு வேலை அதிகமாகிறபோது அதைத் தாங்கமுடியாது மூக்கின் அடியிலும், தொண்டையின் பின்புறத்திலும் சிறு கட்டிகளாக மாறுகின்றன. நிண நீர் திசுக்களில் ஏற்படும் அச்சிறு கட்டிகளே மூக்கடிச் சதை வளர்ச்சி நோயாகும். இந்நோய் சிறுவயதில் பெரும்பாலும் ஏற்படுவதுண்டு. முதியோரிடமும் காணப்படலாம். இது உடம்பில் நச்சுக் கழிவுப்பொருள்கள் தேங்கியுள்ளதைக் காட்டும் அறிகுறியாகும். இதனால் மூச்சுவிடுதல் கடினமாகிறது; ஏனெனில் அச்சதை வளர்ச்சி மூச்சுப்பாதையைத் தடை செய்கிறது. அறுவைச் சிகிச்சையால் மூச்சுவிடுதல் எளிதாகலாம்; ஆனால் நோயின் மூல காரணங்கள் அகற்றப்படவில்லையே. இந்நிலையில் அக்காரணங்கள் காதுகளையோ, மார்பையோ பாதிக்கக்கூடும்.

சிகிச்சை

இந்நோயின் மூலகாரணம் யாக்கை சம்பந்தமானதாகையால் உடம்பைப்பேணும் வகையில் தான் சிகிச்சை அமையவேண்டும். 7 முதல் 10 நாட்கள் பழ உணவு அனுசரிக்கப்படவேண்டும். நாட்பட்ட நோயாக இருந்தால் 4 அல்லது 5 நாட்கள் குறுகிய உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து 10 அல்லது 15 நாட்கள் நோயுணவும் அனுஷ்டிக்கப்படவேண்டும். தேவைப்பட்டால் நோய்நிலை நீங்கும் வரை மீண்டும் மாதம் ஒரு முறை இரண்டு, மூன்று நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளவேண்டும். தீவிர நிலை தணியாது மீண்டும் ஏற்பட்டால் குறுகிய உபவாசமும், பழ உணவும், நோய் உணவும், இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அனுஷ்-

டிக்கப்படவேண்டும். சில நாட்களுக்கு இரவில் வெந்நீர் எனிமாவும், தினசரி விலாக் குளியலும், உடம்பைத் தேய்த்து விடுதலும், மூச்சுப்பயிற்சியும், தேகப்பயிற்சியும் முறையாகப்பின்பற்றவேண்டும். இரவில் குளிர்ந்த கட்டு தொண்டையில் போட்டு காலையில் அதை அகற்றவேண்டும். காலையிலும் இரவிலும் தொண்டையைக் கழுவிக் கொப்பளிக்க வேண்டும். விக்கம் இருந்தால் அடிக்கடி மாறி மாறிக் குளிர்ந்த நீராலும் வெந்நீராலும் கொப்பளிக்க வேண்டும். உள் நாக்கை நன்கு சுத்தப்படுத்தவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் தேவை. மதுபானம், புகைபிடித்தல் முதலியன தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

நீர்க்கோப்பு தடுமல்
Catarrh

இது நுண்கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. உண்மையில் தவறான உணவே இதன் அடிப்படைக்காரணம். சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மூலமே இந்நோய்த் தன்மையைச் சரிசெய்ய முடியும். மூக்கில் அறுவை செய்தல் சரியான சிகிச்சை அல்ல.

சிகிச்சை

நோயின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தபடி ஐந்து முதல் பதினைந்து நாட்கள் வரை பழஉணவு கொள்ளவேண்டும். இரண்டொரு மாதம் சென்ற பின்னர் மூன்று, நான்கு நாட்கள் பழஉணவு உட்கொண்டால் நோய் நன்கு குணமாகும். முதல் சில நாட்களில் மலச்சிக்கல் இருந்தால் இரவு எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்து விடவேண்டும். விலாக் குளியல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகப்பயிற்சியும் மூச்சுப்பயிற்சியும் தேவை. நல்ல காற்றோட்டம் வேண்டும். தொண்டை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் குளிர்ந்த ஒத்தடமும், காலை மாலை கொப்பளித்-

தலும் செய்யவேண்டும். மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியன தவிர்க்கப்படவேண்டும். எலுமிச்சஞ் சாற்றில் தண்ணீர் ஊற்றி மூக்கில் ஓரளவு உறிஞ்சலாம்.

குறிப்பு :

சில மாதங்களுக்கு சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவு தவிர்க்கப்படவேண்டும். உதாரணமாக ரொட்டி, வாழைப்பழம், உலர்ந்த பழங்கள், தேன், உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது.

நீர்க்கோப்புச் செவிடு
Catarrhal deafness

தடுமல் பிடிப்பதால் நீர்க்கோப்பு ஏற்பட்டு, அது இயூஸ்டாச்சியன் குழாய் வழியாக உட்காதுகளுக்குப் பரவுவதால், காதில் சப்தம் ஏற்பட்டு காதால் கேட்க முடிவதில்லை. இதற்கு மூலகாரணம் உடம்பிலுள்ள கழிவுப்பொருள் மிகுதியேயாகும். தவறான உணவு முறைகளும், ஒழுங்கற்ற வாழ்வும் மருந்துகள் பிரயோகமும் உடம்பில் கழிவுப்பொருள் தேக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆரம்ப நிலைச் செவிடானால் நோய் நிலையை நிவர்த்திக்கலாம். நீடித்த நிலை ஏற்பட்டு விட்டால் பூரணமாகக் குணமாக்க முடியாது.

சிகிச்சை

பொதுவாக நீர்க்கோப்பு **(Catarrh)** க்கு உள்ளபடி. 3 முதல் 5 நாட்கள் உபவாசமும், தொடர்ந்து 10 அல்லது 15 நாட்கள் கட்டுப்பாடான உணவும் அனுசரிக்கப்படவேண்டும். இரண்டு மூன்று மாதங்கட்கு ஒருமுறை குறுகிய உபவாசம் அனுஷ்டிக்கலாம். எலும்பு வைத்தியரைக் கொண்டு காதுகளைத் தேய்த்து விடவேண்டும். இயூஸ்டாச்சியன் குழாய் அடைபட்டிருந்தால் விரலைக்கொண்டு அதை வாய்ப்-

பக்கம் திறந்து விடுவதால் நோய் நிலைமாறும். வெந்நீர் சீசாவைத்துணியில் பொதிந்து காதுகளின் பக்கம் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வைப்பதால் காதுகளிலும் அதைச்-சுற்றிலுமுள்ள திசுக்கள் புத்துணர்வு பெறும். வாயை மிகவும் அகலமாக அடிக்கடி விரிப்பதாலும் நிலைமை சரியாகலாம். கழுத்துப்பயிற்சியும், மின்சாரச் சிகிச்சையும் விரும்பிய பலனை அளிக்கின்றன.

ஜலதோஷம்
Cold

இது உடலில் ஏற்படும் கழிவுப்பொருள்களை எளிதில் வெளிக் கொணரும் சாதனமாகும். இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் பரவுகிறது என்றால் இருவருடைய உடல் நிலையும் ஒரே நிலையில் உள்ளது என்பதே உண்மையாகும். நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவர் இந்நிலைக்கு ஆளா-வதில்லை. ஒருவருக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் ஏற்படு-மாயின் அவருடைய உடம்பில் கழிவுப்பொருள் தேக்கம் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது என்பதும் அவருடைய உணவுப் பழக்கமோ அல்லது வாழ்க்கை நெறியோ சரியாக இல்லை என்பதும் தெளிவாகின்றன. இந்நோய்நிலை நுண் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது என்ற வாதநிலை பொருந்தாது; உண்மையில் தேகநிலையே இதற்குக் காரணம் என்றறியவும். மருந்து மூலம் இதைக் குணப்படுத்தலாம் என்று கருது-வது தவறாகும்.

சிகிச்சை

உபவாசத்தின் மூலம் உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுப்-பொருள்களை அகற்றுவதால் இந்நோய் நிலை தானாகவே மாறி விடும். நோயின் தீவிரத்திற்குத் தக்கவாறு, ஓரிரண்டு நாள் முதல் நாலைந்து நாட்கள் வரை ஆரஞ்சு ரசத்-

துடன் கூடிய உபவாசம் அனுசரிக்கப்படவேண்டும். அதன் பின்னர், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பழஉணவு கொள்ளவேண்டும். உபவாசத்தின் போது இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். **நீர்க்கோப்பு (Catarrh)** நிலை காணப்பட்டால் அதற்கு உள்ளபடி சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

செவிட்டுத்தன்மை
Deafness

இது நீர்க்கோப்பு காரணமாகவோ, அல்லது, காதுகளில் ஏற்படும் நோய் நிலையாலோ, அல்லது ஏதாவது தீங்குகளாலோ, அல்லது பிற நோய்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளாலோ ஏற்படலாம்; அல்லது சிலசமயங்களில் மனோ நிலைக் கோளாறுகளாலும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை

நீர்க்கோப்பால் ஏற்பட்டால் நீர்க்கோப்புச் செவிடு சிகிச்சை முறையைக் கையாளலாம். மத்திய காதில் நோய் ஏற்பட்டால் அதை எளிதில் குணப்படுத்த முடியாது. என்றாலும் இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை 'நீர்க்கோப்புச் செவிடு' க்கு உள்ளபடி அளிப்பதால் நோயாளியின் உடல் ஆரோக்கியம் நிச்சயமாக விருத்தி அடையும்.

பல்நோய்
Defective teeth

தவறான உணவுப்பழக்கங்களாலும், ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை நெளிகளைக் கடைப்பிடிப்பதாலும் பல் நோய் சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. சிறுவர்கட்கு ஏற்படுமாயின் அது கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் உடல் நலக்குறை காரணமாக எழுந்ததேயாகும்.

சிகிச்சை

கட்டுப்பாடுடைய இயற்கை உணவுப் பழக்கங்களைக் கையாளவேண்டும். காலை மாலை நன்கு பற்களைத் தூரிகை மூலம் சுத்தம் செய்திடல் வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொண்டு தூரிகை மூலம் சுத்தம் செய்வது சிறந்த முறையாகும்.

உள்நாக்கு விரிவு
Enlarged Tonsils

இதன் மூலகாரணம் உடம்பிலுள்ள கழிவுப் பொருள் களின் தேக்கநிலையே. உள்நாக்கு ஒரு நிணநீர்ச் சுரப்பி. இது தலையிலும், உடலின் மேல்பாகத்திலும் உண்டாகும் கழிவுப் பொருள்களை வெளித்தள்ளிச் சுத்தம் செய்வதற்காக ஏற்பட்ட அவயவமாகும். உடம்பில் கழிவுப் பொருள்கள் மிகுதியாகும்போது இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

அறுவைமுறைச் சிகிச்சை பயனற்றது. அதனால் உடம்பை இயற்கையாகவே சுத்திகரிக்கும் ஒரு உறுப்பு இழக்கப்படுகிறதே தவிர நோயின் மூலகாரணம் அகற்றப் படுவதில்லை. எனவே, உடல்நிலையை சரியாக்குவதால் தான் இந்நோயைத் தவிர்க்கமுடியும்.

சாதாரண நிலையில் 7 முதல் 10 நாட்கள் பழ உணவும் தீவிரநிலையில் ஆரம்பத்தில் நாலைந்து நாட்கள் உபவாச மும், பின்னர் அதைத் தொடர்ந்து 10 முதல் 15 நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய இயற்கை உணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் மாதமொரு முறை, 2 அல்லது 3 நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளலாம். தீவிர நிலையில் உள்ளவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை குறுகிய

உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். சில நோயாளிகளிடை இந்நோய் நீங்கச் சில மாதங்கள் பிடிக்கும். எனவே, பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் வேண்டும்.

உபவாச காலங்களில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் தொண்டைக்கு குளிர்ந்த கட்டுப்போட்டு காலையில் அதை எடுக்க வேண்டும். இரவில் தொண்டையைக் கழுவிக் கொப்பளிக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த வெந்நீரைக் கொப்பளிக்க உபயோகிக்கலாம். உள்நாக்கில் ஏதாவது களிம்பு ஏற்பட்டால் அதை உடனடியாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் வேண்டும். புகைபிடித்தல், மதுபானம் போன்ற பழக்கங்கள் கைவிடப்பட வேண்டும். முதுகந்தண்டை தேய்த்துவிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தூசியால் ஏற்படும் சளிக்காய்ச்சல்
(Hay fever)

தூசியினால் நீர்க்கோப்பு ஏற்படுவதுண்டு. அப்பொழுது வாய், மூக்கு, கண்களிலுள்ள சளிச்சவ்வில் வீக்கம் ஏற்படும். அதன் பயனாக இச்சுரம் உண்டாகிறது. திடீர் வலிப்பு அடிக்கடி உண்டாகித் தொந்தரவு ஏற்படும். கண்களிலும், மூக்கிலும் நீர் வடிந்து அடிக்கடி தும்மல் உண்டாகும்.

சிகிச்சை :

நீர்க்கோப்பு **(Catarrh)** க்கு உள்ளபடி.

பொட்டெலும்பு நோய்
Mastoiditis :

காதின் பின்புறமுள்ள 'மஸ்டாயிடு' எலும்பு காதின் மத்திய பாகத்துடனும் உட் பாகத்துடனும் தொடர்புடையது

எனவே, அது மூக்கு, வாய், தொண்டையுடனும் சேர்ந்த தொன்றாகும். இது மூளைக்குச் சமீபத்தில் இருப்பதால் இதற்குத் தீங்கு ஏற்படும் போது நாம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். கழிவுப் பொருள் தேக்க மிகுதியால், 'மஸ்டாயிடு' எலும்பில் வீக்கம் ஏற்பட்டு இந் நோய் நிலை உண்டாகிறது,

சிகிச்சை :

அறுவை சிகிச்சை சில சமயங்களில் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கின்றது. இயற்கை வைத்திய முறைப்படி நாலைந்து நாட்கள் உபவாசத்துடன் சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டும். அதன் பின்னர் 14 நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய உணவு கொள்ள வேண்டும். இம்முறை நோய் பூரணமாகக் குணமாகும் வரை இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை கையாளப்பட வேண்டும். குழந்தைகளானால் ஐந்து முதல் பத்து நாட்கள் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஒவ்வொரு மாதமும் 3 நாட்கள் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சை ஆரம்ப காலத்தில் சில நாட்கள் இரவில் எனிமா கொடுக்க வேண்டும். பஞ்சினால் காதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இரவில் காதுகளின் பக்கம் வெந்நீர் சீசா ஒத்தடம் 20 நிமிடங்கள் கொடுக்கலாம். தினசரி, குளிர்ந்த ஒத்தடம், சூடான ஒத்தடம் மாறி மாறிக் காதின் பின்புறம் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் மூன்று தடவைகள் சூடான ஒத்தடம் கொடுத்த பின் ஒருமுறை குளிர்ந்த ஒத்தடம் போடலாம். தினசரி, காதின் பின்பக்கம் தேய்த்து விட வேண்டும்; முதுகந் தண்டையும் தேய்த்துப் பிடித்து விடலாம்; கழுத்தையும் வட்டமாக அசைத்துப் பயிற்சி செய்யலாம்,

உணவு சீராக அமைய வேண்டும். சர்க்கரைச் சத்-துள்ள பதார்த்தங்களும் இறைச்சி உணவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மதுபானம், காபி, புகைப்பிடித்தல், டப்பி, உணவுகள் நீக்கப்பட வேண்டும். பொறுமையும், விடா முயற்சியும் முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

மத்திய காது நோய் :
Middle ear disease

மத்திய காதில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வெளிக்காது வழியாகச் சீழ் வடியும். இதனால் கேட்டல் பாதிக்கப்படுகிறது. காதி-லுள்ள மெல்லிய சவ்வு, துளைக்கப்பட்டு சீழ் வடிதல் உண்டாகிறது. உடம்பில் ஏற்படும் நச்சுக் கழிவுப் பொருள் களின் தேக்கமும், பிற நோய்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளின் விளைவுமே இந் நோயின் காரணமாகும்.

சிகிச்சை :

பொட்டெலும்பு நோய் (**Mastoiditis**) க்கு உள்ளபடி.

தொண்டை அழற்சி :
(Pharyngitis)

தொண்டையிலுள்ள சளிச்சவ்வு வீக்கமடைவதால் குரல் பாதிக்கப்படுகிறது. இது உடம்பில் ஏற்படும் கழிவுப் பொருள்களின் தேக்கத்தின் எதிரொலியாகும்.

சிகிச்சை :

3 அல்லது 4 தினங்கள் உபவாசம், வெந்நீர், எனிமா, தினசரி பகற் பொழுதில் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை குளிர்ந்த ஒத்தடம், பின்னர் தொடர்ந்து இரண்டொரு நாட்கள் பழ உணவு ஆகிய இயற்கை மருத்துவ விதி களை அனுசரிப்பதால் நோய் நிலை நிவர்த்தியாகும்.

மூச்சுப்பயிற்சி, உடம்பைத் தேய்த்துவிடல் ஆகியவை தின சரி அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். புகைப்பிடித்தல், மது பானம், மருந்துகள், தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எலுமிச்-சஞ்சாறு கலந்த வெந்நீரால் பல தடவை வாய் கொப்-பளிக்க வேண்டும்.

பயோரியா

Pyorrhoea

இது பல் ருகைக்குழி சம்பந்தமான வியாதி. பல்லைச் சுற்றியுள்ள சவ்வு நலிவுறுதலால், சீழ் உண்டாகி பல் ஆட ஆரம்பிக்கும். பல் மருத்துவர்கள் இது ஒரு நுண் கிருமி நோய் என்பர். அது சரியான கருத்தல்ல. இது உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் கழிவுப் பொருள் மிகுதி யால் உண்டாகும் நோய் நிலையேயாகும்.

சிகிச்சை :

உடல் நலத்தைச் சரியாகப் பேணினால் இந்நோய் நிலை தானாகவே மாறிவிடும். 3 அல்லது 4 நாட்கள் உபவாசமும், தொடர்ந்து 14 நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய இயற்கை உணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். நோயின் தன்மையைப் பொறுத்து இம்முறையை இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் கையாளலாம். ஆரம்-பத்தில் சில நாட்கள் இரவில் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடம்பைத் தேய்த்தல், விலாக் குளியல், மூச்சுப்பயிற்சி, தேகப்பயிற்சி முதலியனவும் பின்பற்றப் பட வேண்டும். காலை, மாலை, பற்களை எலுமிச்சஞ்-சாற்றால் தூரிகை கொண்டு சுத்தம் செய்தல் வேண்-டும். மருந்துகள், பற்பசை முதலியனவற்றை உப-யோகிக்கக் கூடாது. புதிய பழங்கள் உலராத காய்கறி-களை உணவாகக் கொள்ளலாம். டப்பி உணவு, புகைப்

பிடித்தல், மதுபானம் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சத்தில்லாத உணவுகளும், நீக்கப்பட வேண்டும்.

தொண்டைப் புண்
Quinsy

உள்நாக்கின் மீது கொப்புளங்கள் உண்டாவதால் மிகுந்த வலி ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

உள்நாக்கு அழற்சிக்கு உள்ளவாறு (**Tonsillitis**)

மூளையின் மூக்கிணை எலும்புப் புழை அழற்சி
Sinusitis

இது மூக்கின் முகட்டிலுள்ள தசைப்பை அதன் துவாரங்களோடு தொடர்புடைய நோய். தொண்டைக்கும், வாய்க்கும், மூக்கிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதால் இந்தத் தசைப்பை நோய்வாய்ப்பட ஏதுவாகிறது. நோய் நிலையில் இந்தத் தசைப்பையில் வீக்கம் ஏற்பட்டு சீழ் உண்டாகி வலி ஏற்படுகிறது. எல்லா நோய்களுக்குள்ள உடற்காரணம் இதற்கும் பொருந்தும்.

சிகிச்சை :

நீர்க்கோப்பு (**catarrh**) க்கு உள்ளபடி.

வலியைப்போக்க மூன்று நிமிடகால சூடான ஒத்தடம் மும்முறையும், அதைத் தொடர்ந்து மூன்று நிமிடகால குளிர்ந்த ஒத்தடம் ஒரு முறையும் வலியுள்ள இடத்தில் கொடுக்கவேண்டும். சூரியக்கதிர் சிகிச்சையும், தேய்த்து விடுதல் சிகிச்சையும் அனுசரிக்கப்படலாம்.

நாக்குப்புண்
Sore or inflamed Tongue

உடம்பில் அமிலச்சத்து அதிகமுள்ளபோது இந் நோய் நிலை உண்டாகிறது. சர்க்கரைச் சத்துள்ள உணவை மிகுதியாக உட்கொள்ளுவதால் உடம்பில் அமிலநிலை ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

இரண்டு முதல் நான்கு நாட்கள் உபவாசமும், அதன் பின்னர் ஒருவாரம் பால் உணவும் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். உபவாச நாட்களில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உள்நாக்கு அழற்சி
Tonsillitis

தொண்டையின் உட்புறத்தில் வாதுமைக்கொட்டை போன்று இரண்டு உறுப்புகள் உள்ளன. அவை நிணநீர்ச் சுரப்பி வகையைச் சார்ந்தவை; உடலிலுள்ள கழிவுநீரைப் போக்குவதில் பங்கு கொள்ளுகின்றன. இவை அதிக அளவு வேலைசெய்ய நேரிடும்போது நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. அது உள்நாக்கு அழற்சி எனப்படும்.

சிகிச்சை :

நோயின் தீவிர நிலையைப் பொறுத்து 2 முதல் 4 அல்லது 5 முதல் 6 நாட்கள் உபவாசம், ஆரஞ்சுப்பழ ரசத்துடன் மாத்திரம் அனுசரிக்கவும். பால் சாப்பிடக்கூடாது. வெந்நீர் எனிமா மூலம், மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தொண்டையில் பகலில் இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறையும், இரவில் ஒரு தடவையும் குளிர்ந்த ஒத்தடம் கொடுக்கவும். பல தடவைகள் வெந்நீரால் வாயைக்

கொப்பளிக்க வேண்டும். நோய்நிலை குறைந்ததும், பழ உணவு சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும். தினசரி உடம்பைப் பிடித்து விட்டுத் தேய்த்தல் நல்லது. விலாக் குளியல், மூச்சுப் பயிற்சி முதலியன கையாளப்பட வேண்டும். சிகிச்சை காலத்தில் எவ்வித மருந்தும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

அன்னாசிப் பழச்சாறு தொண்டை நோய்களுக்கு மிகச் சிறந்த ஔஷதமாகும்.



13. கல்லீரல், பித்தப்பை, சிறுநீரகம், கணையம் சம்பந்தமான வியாதிகள்

1. கல்லீரல்

இது உடம்பிலுள்ள முக்கியமான அவயவங்களில் ஒன்று. உடல் நலமாக உள்ளபோதும், நலிவுற்றபோதும் கல்லீரல் உடலுக்கு மிக முக்கியமான வேலைகளைச் செய்து உடலைப் பேணுகிறது. உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கின்ற கிருமிகள், மருந்துகள் எல்லாவற்றிலின்றும் உடம்பைப் பாதுகாப்பது இந்த அவயவமே. இது உடலுக்கு வேண்டிய பித்தத்தைத் தயாரிக்கிறது; கிளைக்கோஜினைச் (**animal starch**) சேமித்து வைக்கிறது; கழிவுப் பொருள்களை வெளியே தள்ளுகிறது. கொழுப்புப் பொருளை ஜீரணிக்கவும், ஓரளவு மலத்தை வெளித்தள்ளவும் பித்தம் பயன்படுகிறது. கல்லீரலுக்கு வரும் இரத்தத்தின் கழிவுகளை வெளியேற்றப் பித்தம் துணைபுரிகிறது. கல்லீரல் சர்க்கரைச் சத்தை செரித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. செரிக்கத்தக்க நிலையில் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் சர்க்கரைச்சத்து கல்லீரலுக்கு வருகிறது. அங்கு அதில் ஒரு பகுதி "கிளைக்கோஜின்" ஆக மாற்றப்பட்டு சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. சிறிதளவு சர்க்கரைச் சத்துதான் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. திசுக்களுக்கு சர்க்கரை தேவைப்படும்போது கல்லீரலிலுள்ள 'கிளைக்கோஜின்' சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தின்மூலம் திசுக்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. புரோட்டீன் பொருள்களை மாற்றுதலிலும் கல்லீரல் ஈடுபடுகிறது. புரோட்டீன் அமிநோ - அமிலமாக மாற்றப்படுகிறது. புரோட்டீன் உணவு அதிகமாக இருந்தால் அதில் பெரும்

பகுதி அனிமோ - அமிலமாக மாற்றப்பட்டு கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. அங்குள்ள நைட்ரோஜின் கழிவுப் பொருள்களுடன் சேர்த்து யூரியாவாக மாற்றப்படுகிறது. பின்னர் யூரியா சிறுநீரகம் மூலம் மூத்திரத்தில் தள்ளப்படுகிறது. இவ்விதமாக கல்லீரல் உடல்நலமாக உள்ள போதும், நலிவுற்ற போதும் மிக முக்கியமான வேலைகளைச் செய்து உடலைப் பேணுகிறது.

மிதஉணவுப் பழக்கத்தால் அஜீரணம் ஏற்பட்டு மலச் சிக்கலில் முடிகிறது. குடலில் மலச்சிக்கலால் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுகள் போர்டல் சிரை அமைப்பு மூலம் கல்லீரலை அடையும் போது கல்லீரல் அவற்றை வெளித்தள்ள வேண்டியநிலை ஏற்படுகிறது. கல்லீரல் சரியாகச் செயல் படாவிடில் உடலமைப்புக்கு பேரழிவு ஏற்படும். நோய்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளும் கல்லீரலை அடைகின்றன. அவைகளையும் கழிவுப் பொருளாக வெளித்தள்ள வேண்டிய கடமை கல்லீரலைச் சார்ந்ததே. இதனால் கல்லீரல் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. மிதஉணவும், மருந்துகளுமே கல்லீரல் நோய்க்குக் காரணமாகின்றன. கல்லீரல்நோயைக் குணப்படுத்த இரச மருந்துகளைப் பிரயோகிப்பதால் கல்லீரல் மீண்டும் சங்கடப்பட்டு அதை வெளித்தள்ளுகிறது. மதுபானம், வாசனைத் திரவியங்கள், சத்தில்லாத நாகரிகச் சுவையுள்ள கார உணவுகள், ஆகியவை கல்லீரலைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

சிறுநீரகங்கள்
Kidneys

உடம்பிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதில் சிறுநீரகங்கள் மகத்தான சேவை செய்கின்றன. இவைகள் உருவத்தில் ஆரஞ்சுச்சுளை போன்றிருக்கும்;

அடிவயிற்றில் முதுகந்தண்டை ஒட்டி இருபக்கங்களிலும் அமைந்துள்ளன. இவற்றின் மையப் பகுதியிலிருந்து பக்கத்திற்கு ஒருகுழாய் சிறுநீர்ப்பையை அடைகிறது. அக்குழாய்கள் மூலம் சிறுநீர் சிறுநீர்ப்பையை அடையும். சிறுநீரகம் ஒரு சிக்கலான அமைப்பாகும். அது இரத்தத்திலுள்ள கழிவுப்பொருள்களைப் பிரித்து சிறுநீரில் சேர்க்கிறது. இதனால் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. புரோட்டீன் உணவு மிகுந்தால் அது கல்லீரலால் யூரியாவாக மாற்றப்பட்டு சிறுநீரகங்கள் மூலம் தள்ளப்படுகிறது. இதனின்றும் மிதஉணவு எந்த அளவிற்கு சிறுநீரகங்களுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறது என்பதை நாம் அறிகிறோம். மேலும் சில மருந்துகள் சிறுநீரகங்களை நிரந்தரமாகப் பாதிக்கின்றன. இதனால் அவைகள் நோய் நிலையை அடைகின்றன.

கல்லீரல் கட்டி

Abscess on Liver

போர்டல் சிரை மூலம் கல்லீரலுக்கு வரும் கழிவுப் பொருள்களையும் கிருமிகளையும் கல்லீரல் வெளித்தள்ளுகிறது. அதனால் அதிக வேலைப்பளு ஏற்பட்டு அது பாதிக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது அதன் திசுக்களில் கட்டிகள் உண்டாகின்றன. இவற்றை அறுவை மூலம் அகற்றுவதால் எதிர் பார்த்த பலன் கிடைப்பதில்லை; ஏனெனில் நோயின் மூலகாரணம் நீக்கப்படவில்லை; எனவே, இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் நோயின் மூலகாரணத்தை அகற்றித் திருந்திய வாழ்க்கை முறையையும் உணவு முறையையும் கடைப்பிடிப்பதே சிறந்த நிவாரணமாகும்.

பித்த ரோகம் :

Biliousmen :

மித உணவு, அதிகப் புரோட்டீன் உணவு, சத்தற்ற

உணவு முதலியனவும், மதுபானம், வேலைப்பளு ஆகியவை-யும் அஜீர்ணத்திற்கு இடமளித்து அதன் பயனாக மலச்-சிக்கல் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கலால் கழிவுப் பொருள் அதிகமாகத் தேக்கமடைந்து கல்லீரலைச் சரியாகச் செயல் படாது தடை செய்கின்றது. அதனால் பித்தம் சரியாகச் சுரக்காது போகவே இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் வாய்க்கசப்பு, புளிப்பான வாந்தி, நாவறட்சி, மயக்கம், மூர்ச்சை, தலைசுற்றல், கொட்டாவி, விக்கல், சோம்பல், கண்சிவத்தல் ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

சிகிச்சை :

உணவு கொள்வதை உடனடியாக நிறுத்தி இரண்டு நாட்களுக்கு ஆரஞ்சு ரசமும், தண்ணீரும் உட்கொள்ள வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு சாப்பிட வேண்டும். இரவில், இளவெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் ஒழுங்-காக உணவு மாறுதலை ஏற்றுக் கொண்டு பின்பற்றினால் நோய் நிலை அகலும்.

ஈரவரிப்பு :

Cirrhosis of liver :

இது கல்லீரல் சுருங்கி, அதன் உயிரணு அறைகள் நொருங்கி, ஈரல் தோல்போல் கடினமாகும் நோய்நிலை. இந்நிலை தீவிரமானால் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். இந்நிலையில் கல்லீரலின் வேலை தடைப்படுவதால் புரோடீன் கழிவு வெளித்தள்ளப்படாமல் ஈரலைச் சுற்றிக் குழம்பாகத் தேங்கி விடுகிறது. இதனால் வயிற்றுப் பக்கம் வீக்கம் ஏற்பட்டு, காய்ச்சல், தலைவலி, சோர்வு, பசியின்மை, மயக்கம் முதலிய அறிகுறிகள் தோன்றும்.

சிகிச்சை :

நோயின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தவாறு மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் வரை உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்கள் முதல் ஒரு மாதம் வரை பால் - பழ உணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 'மந்தமான ஈரல்' நோய்நிலைக்குக் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை இந்நோய்நிலைக்கும் பொருந்தும்.

குருதிகட்டிய சிறுநீரகம் :
Congestion of Kidneys :

தகாத உணவுப் பழக்கங்களால் பல்லாண்டுகளாக உடலில் தேக்கமுற்ற நச்சுக் கழிவுப் பொருள் சிறுநீரகங்களைச் சுற்றிலும் படிவதால் சிறுநீரகங்களுக்குள் இரத்தம் வருதல் தடைப்படுகிறது. இதனால் அப்பகுதியில் வலி ஏற்படும். சிறுநீர் நிறம் மாறி அடர்த்தியாக இருக்கும். அடிக்கடி மூத்திரம் பெய்யும் எண்ணமுண்டாகும்.

சிகிச்சை :

நோயின் அறிகுறிகள் மறையும் வரை உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். உபவாசத்தின்போது ஆரஞ்சு ரசமும், நீரும் பருகலாம். அதன் பின்னர் பழ உணவு சில நாட்களுக்கு உட்கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். வலியுள்ள இடத்தில் குளிர்ந்த ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். ஓய்வு அவசியம் தேவை; மருந்துண்ணக் கூடாது.

சிறுநீர்ப்பை அழற்சி :
Cystitis :

பல்வேறு காரணங்களால் உடல் நலிவுறும்போது சிறு-நீர்ப்பையின் உட்திரைச் சவ்வுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி

உண்டாகும். மருந்து உட்கொள்வதால் நோய் உள்ளழுந்தம் பெற்று நிவாரணமடைந்தது போல் தோன்றும். ஆனால் நோயின் காரணம் அகற்றப்படாதவரை அது மீண்டும் தலை தூக்கும்.

சிகிச்சை :

நோயின் அறிகுறிகள் உள்ளவரை உபவாசம் இருத்தல் வேண்டும். ஆரஞ்சு ரசமும், தண்ணீரும் பருகலாம். வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அதைத் தொடர்ந்து ஒருசில நாட்கள் பழ உணவும், சில நாட்கள் பால் பழ உணவும் கொள்ளலாம். பால் பழ உணவு கொள்ளும் நாட்களில் ஆரம்பத்தில் இரண்டு பைண்ட் பாலுக்கு மேல் அருந்தக் கூடாது. சில நாட்கள் சென்றபின் மூன்று பைண்ட் பால் அருந்தலாம். சிகிச்சையின் போது படுக்கையில் இருத்தல் வேண்டும். தினசரி உடற்பயிற்சி, விலாக்குளியல், வாரம் இருமுறை வெந்நீர் குளியல் முதலியவை முறையாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும். வலி அதிகமாக ஏற்பட்டால் வலியுள்ள இடத்தில் மூன்று தடவைகள் வெந்நீர் ஒத்தடமும் அதைத் தொடர்ந்து ஒரு தடவை குளிர்ந்த ஒத்தடமும் கொடுக்க வேண்டும். டீ, காபி, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், இறைச்சி உணவு மிதமிஞ்சிய புரோடின் உணவு, டப்பி உணவு, சுவையான உணவுகள் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

நீரிழிவு :

Diabetes (Insipidus) :

நீரிழிவு இருவகைப்படும். **1)** நீரிழிவு **(Insipidus)** மற்றொன்று **2)** நீரிழிவு **(mellitus)** முதல் ரக வியாதியை விட இரண்டாம் ரகம் மிகவும் கொடியது. முதல்ரக நோயின் போது சிறுநீர் அதிகம் வெளியேறும்; ஆனால் அதில்

நிறமிருக்காது. இது நரம்பு சம்பந்தமான வியாதியாகும். மூளை, தண்டுவடம், ஆகியவற்றிலுள்ள நரம்புகட்குத் தீங்கு வரும்போது இந்நோய்நிலை உண்டாகிறது.

சிகிச்சை :

மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் குறுகிய உபவாசமும் அதைத் தொடர்ந்து ஏழு முதல் பதினான்கு நாட்கள் நோயின் தீவிரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் கட்டுப்பாடுடைய உணவும், சிகிச்சை காலத்தில் மலச்சிக்கலைப் போக்க எனிமாவும், தினசரி உடலைத் தேய்த்து விடுதலும், விலாக் குளியலும், தேகப்பயிற்சியும், வாரம் மும்முறை வெந்நீர் குளியலும்' அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். வேலைப்பளு, அமைதியின்மை, சோர்வு, முதலியனவும் டீ, காப்பி, மதுபானம், சுவையுணவு, சர்க்கரைப் பொருள்கள் ஆகி-யவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

நீரிழிவு :

Diabets (mellitus) :

இந்நோய் பரவலாக உள்ளது. நோயாளியின் சிறு-நீரில் சர்க்கரைச் சத்து இருக்கும். சாதாரணமாக சர்க்கரை சிறுகுடலில் ஜீரணம் ஆகி மாறுதலடைந்து குளூக்கோஸ் சர்க்கரையான பின் அது போர்டல் சிரை மூலம் கல்லீர-லுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. குறைந்த அளவு சர்க்கரைதான் இரத்தத்துடன் சேருகிறது. ஆனால் உட-லுறுப்புக்கள் நோய்வாய்ப்படும்போது அதிகமான சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலப்பதால் அது சிறுநீரகங்களின் மூலம் மூத்திரத்தில் தள்ளப்படுகிறது. இதுவே நீரிழிவு நோயின் நிலையாகும். இதனால் சோர்வும், பயக்கமும், மந்த நிலையும் ஏற்படும். நோய் முற்றினால் இரத்தக்கொதிப்பு, ஆஸ்துமா, வாதம் ஆகிய கொடிய நோய்களும் உண்-

டாகி கண்பார்வை மங்கும். அடிக்கடி நினைவு நிலையும் மாறும். கணையம் சரியாகச் செயல் படாததால் அதனின்-றும் சுரக்கும் இன்சுலின் தடைப்படுவதாலும் அச்சுரப்பு சர்க்கரையைச் செரிக்க உதவுவதாலும் அதுவும் இந்நோய்க்கு ஒரு காரணமாகும். ஆனால் அதுவே முழு முதற்காரணம் எனக் கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் உடம்பில் ஏற்படும் நோய்களுக்கெல்லாம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களும் அதனால் ஏற்படும் நச்சுக் கழிவுகளுமே ஆதிகாரணமாகும். மற்ற காரணங்கள் அவற்றினின்றும் எழுந்தவைகளே.

சிகிச்சை :

இன்சுலின் மூலம் இந்நோயை நிவர்த்திக்கலாம் என்ற மருத்துவ விஞ்ஞானக் கோட்பாடு வெற்றி பெறவில்லை. நோயாளிகள் இன்சுலின் சிகிச்சைக்குப் பின்னும் தொடர்ந்து உபாதைப்படுவதை நாம் காண்கிறோம். எனவே இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி இந்நோயின் மூல காரணத்தை நீக்கினால்தான் நோய் தீரும்.

சிகிச்சை ஆரம்பத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்-கள் குறுகிய உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். உபவாச காலத்தில் ஆரஞ்சு ரசமும், நீரும் பருகலாம். அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு முதல் நான்கு நாட்கள் பழஉணவு கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் நோயின் அறிகுறி-கள் அனைத்தும் மறையும் வரையும் அதாவது மூத்திரத்தில் சர்க்கரை நீங்கும் வரையும் பால்-பழ உணவு தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். சில நோயாளிகள் பால்-பழ உணவை மூன்று முதல் நான்கு வாரங்கள் சாப்பிட நேரிடும். அப்-பொழுது பாலின் அளவு நான்கு பைண்டிற்கு மிகக்கூடாது. இவ்வளவு சிகிச்சைக்குப் பின்னும் சிறுநீரில் சர்க்கரை காணப்பட்டால் மீண்டும் மேற்கூறிய சிகிச்சையைக் கையாள வேண்டும்.

சிகிச்சை காலத்தில் மலச்சிக்கல் ஏற்படாதிருக்க எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், விலாக் குளியல், தேகப்பயிற்சி, அடிக்கடி வெந்நீர்க் குளியல் முதலியன பின்பற்றப்பட வேண்டும். சர்க்கரை, மா, காப்பி, உருளைக் கிழங்கு, வெள்ளை ரொட்டி முதலியனவும் கொழுப்பு உணவு, இறைச்சி முதலியவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். உணவின் பெரும்பகுதி பழங்கள்; பழக்கிச்சடியாக இருத்தல் நலம். தினசரி மூன்று அல்லது நான்கு மைல்கள் நடத்தல் நல்லது.

நீர்க்கோவை (ஊது நோய்)
Dropsy

இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதாலும், நிணநீர்த்தேக்கமும் ஏற்படுவதாலும் உடம்பிலுள்ள திசுக்களில் நீர்க்கோப்பு ஏற்பட்டு உடம்பு வீங்குகிறது. பெரும்பாலும் சிறுநீரகங்கள் நோய்வாய்ப்படும் போது இந்நோய்நிலை உண்டாகும்.

சிகிச்சை :

உபவாசம், வெந்நீர்க்குளியல், கட்டுப்பாடுடைய உணவு ஆகிய இயற்கை மருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் ஒழுங்காகக் கையாளப்பட்டால் நோய்நிலை தணியும்.

பித்தப்பைக் கல்
Gall Stone

கல்லீரலின் அடிப்பக்கத்தில் பித்தப்பை இருக்கிறது. இதில் பித்தம் சேமித்துவைக்கப்படுகிறது. கல்லீரலில் மந்தமும், வேலைப் பளுவும் ஏற்படும் போது இந்தப் பித்தம் திண்மைநிலை அடைகிறது. செயலற்ற உயிரணுக்கள் இதில் வந்து சேரும் போது கற்கள் உருவாகின்றன. இக்கற்கள்

உண்டாகப் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கின்றன. காரணம் தகாத உணவுப் பழக்கங்களும் அதன் விளைவுகளுமே. பெரிய கற்கள் உண்டாகும்போது அவை பித்தநாளத்தை அடைத்து விடுவதால் மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்படும். சில சமயங்களில் அவை சிரமத்துடன் சிறுகுடலை அடைவதும் உண்டு. அப்பொழுது தாங்க முடியாத வலி உண்டாகும். இதனால் வயிற்றுப் பொருமல், வாந்தி, பசியின்மை, சோர்வு, வலது விலாவெலும்புப் பக்கம் கொடிய வலி உண்டாகும்.

சிகிச்சை :

மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து இக்கற்களை அகற்றுகின்றனர். இது நிரந்தரமான நிவாரணம் ஆகாது. ஏனெனில் நோயின் காரணம் அகற்றப் படாதவரை அந்நோய் மீண்டும் ஏற்படலாம்.

நாலைந்து நாட்கள் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து பத்து அல்லது பதினைந்து நாட்கள் கட்டுப்பாடான உணவும், அனுசரிக்க வேண்டும். வெந்நீர் எனிமா மூலம் இரவில் மலக்குடலைக் கழுவவேண்டும். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், விலாக் குளியல், உடற்பயிற்சி வலியுள்ள இடத்தில் பல தடவைகள் சூடான ஒத்தடம் இரவில் குளிர்ந்த ஒத்தடம் முதலியனவும், வாரம் இரு முறை வெந்நீர் குளியலும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பூரண ஓய்வும் தேவை. காப்பி, டீ, மதுபானம், இறைச்சி, சுவையான தாதுச்சத்து இல்லாத உணவு, கொழுப்பு முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சிறுநீரில் இரத்தம்
Haematuria

சிறுநீரகங்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படுவதாலும் அதிலிருந்து

மூத்திரப்பையை நோக்கி கல் உருளுவதாலும் இன்ப உணர்வுச் சுரப்பி (Prostrategland) நோய்வாய்ப்படுவதாலும் மூத்திரத்தில் கலக்கலாம். சில சமயங்களில் இதனால் இரத்தம் வலி ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

சில நாட்கள் உபவாசம், அதைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் பழ உணவு, காலையில் குளிர்ந்த விலாக்குளியல், இரவில் சூடான குளிர்ந்த விலாக் குளியல்கள். எனிமா முதலிய முறைகளைப் பின்பற்றினால் நோய் தீரும்.

பித்தப்பை வீக்கம்
Inflammation of gall - bladder

தகாத உணவுப் பழக்கங்களால் ஏற்படும் நச்சுக்கழிவுகள் பித்தப்பையையும் தாக்குவதால் பித்தப்பை வீங்குகிறது. இதனால் வலி ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

பித்தப்பைக்கல் நோய்க்கு உள்ளபடி

மஞ்சள் காமாலை
Jaundice

பித்தப்பையில் கல் ஏற்படுவதால் பித்தம் குடலுக்கு வரத் தடை ஏற்பட்டு மீண்டும் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கிறது. இதனால் கண், தோல் முதலியன மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும்; ஜீரணம் தடைப்படுவதால் மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம் முதலியன ஏற்படும். மலம் களிமண் நிறமாக இருக்கும். மயக்கம், சோர்வு, கிறுகிறுப்பு முதலிய அறிகுறிகளும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை :

நோயின் அறிகுறிகள் அனைத்தும் நீங்கும் வரை ஆரஞ்சு இரசத்தோடு கூடிய உபவாசம் அனுசரிக்க வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளவேண்டும். இரவில் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவவேண்டும். தினசரி வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். 'பித்தப்பைக் கல்' நோய்க்கு உள்ள சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சிறுநீரகம் விலகல்

Displaced Kidney

உடல் மிகவும் நலிவுற்று அதன் விளைவால், சிறுநீரகங்கள் நலிவுறும்போது சில சமயங்களில் அவை தமது இடத்தைவிட்டு விலக நேரிடுகிறது. இதனால் கொடிய உபாதை ஏற்படுகிறது. அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இதைச் சரிப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் அது நிரந்தர நிவாரணம் ஆகாது.

சிகிச்சை :

இரைப்பை இறக்கத்திற்கு உள்ளபடி

சிறுநீரக வீக்கம்.

Nephritis

இதை **"Bright's disease"** எனவும் கூறுவர். சிறுநீரகங்கள் பல காரணங்களால் வீக்கமடைகின்றன. இதனால் வலியும் காய்ச்சலும் ஏற்படும். மூத்திரம் குறைவாகவும் நிறமாகவும் இருக்கும். சிறுநீர்ப்பை வீக்கத்தால் நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்களினின்றும் இரத்தமும் அல்புமினும் மூத்திரத்தில் தள்ளப்படுவதால் மூத்திரம் கனமாகவும் இருண்ட நிறமாகவும் இருக்கும்.

இவ்வியாதி இரு வகைப்படும். **1. Parenchymatous Nephritis 2. Interstitial Nephritis.** முதல்வகை நோயின் போது சிறுநீரகங்களிலுள்ள சிறு குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டு வீக்கம் ஏற்பட்டு அதன் நிறம் வெண்மையாகிறது. இது "பெரிய வெள்ளை சிறுநீரகம்" எனப்படும். பின்னர் இது சிறுத்து "சிறிய வெள்ளை சிறுநீரகம்" எனக்கூறு-மளவிற்கு ஒடுங்குகிறது. இந்நிலையில் உடம்பில் நீர்ச் சுரப்பி ஏற்பட்டு உடம்பெல்லாம் வீக்கம் உண்டாகிறது. இதனால் ஜீரணக் கோளாறு, சோர்வு, பலவீனம் ஆகிய நோய் நிலை விரைவில் உண்டாகிறது. இதற்கு மூல-காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களே.

இரண்டாவது வகை நோய் ஏற்படும்போதும் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்பட்டு, பலவீனம் உண்டாகிறது. நாடித் துடிப்பு அதிகமாகிறது. அதிக இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்-படுவதால் இருதயம் விரிவடைந்து, மயக்கநிலையும் உண்-டாகிறது. கண் பார்வை மங்கலாகிறது. மூத்திரத்தின் அடர்த்தி குறைவதோடு அளவும் அதிகமாகி நிறமும் மங்க-லாகத் தோன்றும். நோய்நிலை நீடித்தால் நாளுக்கு நாள் மூத்திரம் குறைந்து சில சமயங்களில் இல்லாமலும் போய் விடும்.

சிகிச்சை :

மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் உபவாசமும் அதைத் தொடர்ந்து ஏழு முதல் பதினான்கு நாட்கள் கட்டுப்பாடான உணவும் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை நோய் பூரணமாகக் குணமாகும் வரை மீண்டும் அதே சிகிச்சை மேற்கொள்ளப் படவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் தேவை. நிதானமாக உலாவுதல் நல்லது; மன அமைதி வேண்டும். மருந்து-

கள், புகைப்பிடித்தல், மதுபானம், சத்தில்லாத மாவுகளால் செய்யப்பட்ட ரொட்டி முதலியன, இறைச்சி, ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினசரி வெந்நீரில் குளிக்கவேண்டும். வெந்நீர் குளியலுக்குப்பின் குளிர்ந்த துண்டினால் உடம்பைத் துடைக்க வேண்டும்.

கல்லீரல் மந்தம் :

(Sluggish liver)

அதிக வேலைப் பளுவினால் இந்நிலை ஏற்படுவதுண்டு. இது பெருந்தீனியால் ஏற்படும் நோய். இதனால் அஜீர்ணம், தலைவலி, மலச்சிக்கல், மயக்கம் முதலிய நோய்நிலை உண்டாகும்.

சிகிச்சை :

ஐந்து முதல் பத்து நாட்கள் பழஉணவு கொள்ள வேண்டும். நோய்நிலை பூரணமாகக் குணமாகும் வரை கட்டுப்பாடான உணவுதான் உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் மாதம் ஒருதடவை மீண்டும் இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழஉணவு உட்கொள்ளுவதால் நோய்நிலை குறைய ஏதுவாகும். தினசரி உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்தல், எனிமா, உடற்பயிற்சி, விலாக் குளியல் முதலிய முறையாக நடைபெற வேண்டும். தினசரி நாலைந்து மைல் நடந்தால் நோய்நிலை விரைவில் குறையும். டீ, காப்பி, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், கொழுப்புச் சத்து உணவு, இறைச்சி, புலால் உணவு முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சிறுநீரகக் கல் :

Stone in Kidney

சிறுநீரகத்தில் நச்சுக் கழிவுகள் அதிகமாக வந்துசேரும்

போது கழிவுப்பொருள்களிலுள்ள பாஸ்பேட், சுண்ணாம்பு ஆக்ஸலேட் **(oxalate of calcium)**, முதலியன கட்டியாக மாறுகின்றன. அவை சிறுநீர்க் குழாய் மூலம் மூத்திரப் பைக்கு நகரும்போது தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

அறுவைச் சிகிச்சை நிரந்தரப் பலன் அளிப்பதில்லை; ஏனெனில் நோயின் மூலகாரணம் அகற்றப்படவில்லை. நீண்ட நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ்டிப்பதாலும், இயற்கை மருத்துவ முறைகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றுவதாலும் நிவாரணம் பெற-லாம். **பித்தப்பைக்கல் (gall stone)** நோய்க்கு உள்ளபடி சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு :

தக்காளி போன்ற பழங்களில் சிறிது ஆக்ஸாலிக்-அமிலம் **(oxalic acid)** இருப்பினும் அது இரைப்பில் சேர்ந்தவுடன் மாற்றப்பட்டு விடுவதால் அப் பழங்களை உணவாகக் கொள்ளுவதில் எவ்விதத் தடையுமில்லை.

சிறுநீரக எலும்புருக்கி நோய்
(Tubercular Kidney)

உடல் பலவீனமாகும்போது சிறுநீரகமும் டியூபர்குலர் அணுக்களால் பாதிக்கப்படலாம். மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி அப்படிப்பட்ட நிலையில் அறுவை மூலம் சிறுநீரகத்தை அகற்றுகின்றனர். இதனால் உடம்புக்குப் பெருங்கேடு விளைகிறது.

சிகிச்சை :

இயற்கை மருத்துவ முறையில் எலும்புருக்கி நோய்க்கு உள்ளபடி சிகிச்சை செய்யலாம்.

14. வயிறு, குடல் பற்றிய நோய்கள்

மனிதன் உயிர்வாழ உணவு அவசியம். அவ்வுணவு எந்த அளவுக்கு உடம்பிற்கு அவசியமோ அந்த அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் அவ்வுணவில் உடல் நலத்திற்கு வேண்டிய தாதுப் பொருட்கள், வைட்டமின் சத்துக்கள் முதலியன அடங்கி இருத்தல் வேண்டும். நம் உணவில் 75 சதவிகிதம் காரச் சத்தும் 25 சதவிகிதம் அமிலச்சத்தும் இருத்தல் அவசியம். அதற்கேற்ப நமது உணவை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நாவிற்குச் சுவையான உணவுகளைத் தயாரிப்பதால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் அழிந்து போகின்றன. அவ்வுணவு பெரும்பாலும் அமிலத்தை உண்டுபண்ணவே பயன்படுவதால் உடம்பிற்கு நலனளிக்கும் உணவாகாது. நலமளிக்காத உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் உடம்பில் கழிவுப் பொருட்கள் அதிகமாகி நோய்க்கு வித்தாகின்றன. எனவே, நமது உணவு சீராகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைவது அவசியம். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப, அளவோடு உணவு கொள்ளவேண்டும். அதை மீறினால் நோய் உண்டாகும்; மிகினும் நோய் உண்டாகும்; குறையினும் நோயுண்டாகும்.

நோயின் காரணம் என்னவென்பதை அறியாது அதன் அறிகுறிகளை மாத்திரம் மாற்ற மருந்துகள் உட்கொள்ளுவதால் நோய்நிலை அழுத்தம் பெற்று குணமான தோற்றத்தை உண்டாக்கும். உண்மையில் நோய்நிலை அடித்தளத்தில் அதிகமாகியுள்ளது என்பதை அறியவேண்டும். சிலகாலம் சென்ற பின்னர் அம்மருந்துகளும் கழிவுப் பொருள்

களுடன் சேர்ந்து மீண்டும் வெளியேறத் தலைப்படும்போது மீண்டும் நோய்நிலை ஏற்படும்.

உடலிலுள்ள உள்ளுறுப்புக்களாகிய வயிறு, குடல் ஆகியவை தத்தம் வேலைகளைச் செவ்வனே செய்கின்றன. மித உணவாலும், தகாத பழக்க வழக்கங்களாலும், மருந்துகளாலும் அவ்வுறுப்புக்களுக்கு இடையூறு ஏற்படும்போது அவை நோய்வாய்ப்படுகின்றன. இக் காரணங்களை நீக்கினால் அவை மீண்டும் தன்னிலையில் இயல்பாக வேலை செய்ய முடியும். இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவம் இது தான். இதனை நன்குணர்ந்தால் நோய் வருவதை இலகுவில் தடை செய்வதோடு, வந்த நோயையும் அறவே போக்கலாம்.

குடல்முளை அழற்சி
Appendicitis

சிறுகுடலும், பெருங்குடலும் இணைகின்ற இடத்தில் சிறு முளை போன்ற அவயவம் இருக்கிறது. இதற்குக் குடல்முளை **(Appendix)** என்று பெயர். இதிலிருந்து ஒரு வித மலமிளக்கிச் சுரப்பு ஏற்படுவதால், அது மலத்தை இயற்கையாகவே வெளித்தள்ளப் பயன்படுகிறது. இதை உணராதவர்கள் இது தேவை இல்லை எனவும், இதை அறுவை மூலம் அகற்றிவிடலாம் என்றும் கருதுகின்றனர். உடலில் கழிவுப் பொருளின் தேக்கநிலை அதிகப்படும் போது இம்முளை பாதிக்கப்படுவதால் 'குடல்முளை அழற்சி' என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்றிற்கு வலப் புறத்தில் வலி தோன்றி சுரமும் ஏற்படலாம்; விரைவில் அந்நிலை தீவிரமாகி நோயாளி அபாய நிலையையும் அடையலாம். இதற்கு உடனடிச் சிகிச்சை தேவை. இந் நோயை இயற்கை மருத்துவ முறையில் குணப்படுத்தலாம்.

அதற்கு மாறாக, அறுவை மூலம் அம்முளையை அகற்றினால் உடம்பிற்கு தீமையேயன்றி நன்மை ஏற்படாது.

சிகிச்சை :

நோயுற்றபோது நோயாளியை அமைதியான இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். உணவு கொடுக்காது தாகத்தை நீக்க சிறிதளவு தண்ணீர் மாத்திரம் கொடுக்கலாம். வலியுள்ள இடத்தில் சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு பைண்ட் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலச்சிக்கலை அகற்ற வேண்டும். மூன்றாம் நாள் நிலைமை அபிவிருத்தி அடைந்ததும், 3 பைண்ட் வெந்நீர் எனிமா கொடுத்து குடலைச் சுத்தம் செய்யவும். ஆரஞ்சு இரசமும் நீரும் பருகக் கொடுக்கலாம். அடுத்து சிலநாட்கள் பழஉணவு கொடுத்து நிலைமை பூரணமாகக் குணமடைந்த பின்னர் தான் கட்டுப்பாடுடைய உணவு கொடுக்கலாம். மூச்சுப் பயிற்சி, விலாக்குளியல், உடம்பைத் தேய்த்துவிடல் முதலியன தினசரி செய்யப்பட வேண்டும்.

புற்றுநோய் :
Cancer :

இது ஒரு பயங்கரமான நோய். இது நுண் கிருமிகளால் உண்டாக்கப்படுவதில்லை. இதனுடைய அடிப்படைக் காரணம் இன்னும் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால், இயற்கை மருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி 1) தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் 2) மலச்சிக்கலால் மிதமாக மருந்துண்ணல் 3) அதிக வேலைப் பளு, கவலை, பயம், கெட்ட சிந்தனை, மித போகங்கள் 4) முன்னால் ஏற்பட்ட சிக்குகளைக் குணப்படுத்த உட்கொண்ட மருந்து, அறுவை சிகிச்சை முதலியன 5) உடலுறுப்புக்களைச் சரியாகப் பேணாதிருத்தல் ஆகிய காரணங்கள் இந் நோய்க்கு வித்தாகின்றன.

சிகிச்சை :

எக்ஸ்ரே, ரேடியம் சிகிச்சைகள் பயனளிக்கவில்லை. சில சமயங்களில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகளை அகற்றிப்பார்த்ததிலும் எவ்வித நிவாரணமும் கிடைக்கவில்லை. அதற்கு மாறாக, உடல்நிலையை அவ்-வறுவைச்சிகிச்சைகள் மேலும் பாதித்தன. மார்பகப்புற்று மாத்திரம் அறுவையால் இதுவரை ஓரளவில் குணப்படுத்தப் பட்டாலும் அதற்கான காரணங்கள் உடம்பிலேயேயுள்ளன. இந்நோய் முற்றியநிலையிலிருந்து பூரண நிவாரணம் அடை-வது கடினம். ஆரம்பநிலையானால் இயற்கை மருத்துவ முறைகள் பயனளிக்கும். நோயாளி மருத்துவரின் நேரடிப் பார்வையில் சிகிச்சைபெற வேண்டும். உபவாசம், உணவு முறை, எனிமா, விலாக்குளியல், சூரியக்கதிர் சிகிச்சை, உடம்பைத் தேய்த்துவிடுதல் ஆகிய இயற்கைமுறைச் சிகிச்சைகளை சுகாலயத்தில் பெறவேண்டும்.

குடுவயிற்றுவலி (அல்லது) குன்மம் :
Colic

தாங்கமுடியாத வலி குடலில் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு காரணம் தகாத உணவுப் பழக்கங்களே.

சிகிச்சை :

நோய்வாய்ப்பட்டபோது 24மணிநேரம் உணவை நிறுத்தி-விட்டு, வெந்நீர் மாத்திரம் கொடுக்கவேண்டும். எனிமா மூலம் காலை, மாலை குடலைக் கழுவவேண்டும். வலியுள்ள இடத்தில் வெந்நீர் சீசாவை வைத்து ஒத்தடமிடவேண்டும். நோயாளி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். இயற்கை மருத்துவ உணவு முறைகள் சரியாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

பெருங்குடல் நோய் :

Colitis

பெருங்குடல் சுவர்களிலுள்ள சளிச்சவ்வுகள் தகாத உணவுகளாலும், பேதிமாத்திரைகளாலும் பாதிக்கப்பட்டு புண்படும்போது விக்கம் ஏற்பட்டு வலி உண்டாகும். அதிகமாக இறைச்சி உண்பதால் அது பெருங்குடலில் அழுக நேரிடுகிறது. அதுவும் நோய்நிலைக்குக் காரணமாகும். மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி இது நுண்கிருமிகளால் ஏற்படும் நோய் எனக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல.

சிகிச்சை :

மூன்று முதல் ஐந்து நாள் குறுகிய உபவாசம், அதைத் தொடர்ந்து 2 முதல் 4 வாரம் பால்உணவு, அனுசரிக்கப் படவேண்டும். தேவைப்பட்டால் 2 அல்லது 3 மாதங்கள் சென்ற பின்னர் இம்முறையை மீண்டும் பின்பற்றலாம். பால் உணவுக்குப்பின் நீராவியில் வெந்த காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியனவற்றை உட்கொள்ளலாம். உபவாசத்தின் போது வெந்நீர் எனிமா இரவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவில் தினசரி, குளிர்ந்த, சூடான விலாக்குளியல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவு எளிதில் சீரணிக்கத் தக்கவாறு அமையவேண்டும்.

மலச்சிக்கல் :

Constipation

இது ஜீரண உறுப்புக்கள் சரியாகச் செயல்படாததால் ஏற்படும் கோளாறு. இது நோய் அல்ல, என்றாலும் ஏனைய நோய்களுக்கு மூலகாரணமாகிறது. மலம் குடலில் தங்கி விட்டால் உடலமைப்பு தானாகவே கழிவுப்பொருள்களை மீண்டும் கிரகித்துக் கொள்வதால் உடலிலுள்ள நச்சுப்பொருள்

மிகுதியாகிவிடுதலால் அந்நிலை எல்லா நோய்களுக்கும் ஒரு நல்ல களமாகிவிடுகிறது. சத்தில்லாத உணவுகள், அதிக வேலைப்பளு, தேகப்பயிற்சி இன்மை, உடலமைப்பைக் கெடுக்கும் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவை மலச்சிக்கலுக்குக் காரணமாகின்றன. உணவிலுள்ள (roughage) சக்கை உணவு ஜீரணமானபின் எஞ்சியுள்ள கழிவுப்பொருள்களை வெளியேற்றப் பயன்படுகின்றன. அவற்றை உணவுப்பொருள் களினின்றும் நீக்கிவிடுவதால் கழிவுப்பொருள்கள் சரியாக வெளியேற்றப்படுவதில்லை. நவீன டப்பி உணவுகளிலும், நேர்த்தியான உணவுகளிலும் இந்த (roughage) கரடு-முரடான பொருள்கள் இல்லாதது மலச்சிக்கலுக்கு ஒரு காரணமாகும். உதாரணமாக அரிசி, கோதுமை ஆகிய தானியங்களின் மீதுள்ள தவிடு, காய்கறித் தோல்கள், பழத் தோல்கள், கீரையிலுள்ள நார்கள் ஆகியவை நீக்கப்படுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மேலும் சுவை மிகுதியால் உணவை மிகுதியாக உட்கொள்ளுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்பட்டு மலச்-சிக்கல் உண்டாகிறது.

சிகிச்சை :

மலச்சிக்கலைப் போக்க **'மாக்னிசியம் சல்பேட்'** போன்ற உப்பு மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் அவை குடலிலுள்ள சளிச் சவ்வுகளைப் பாதிக்கின்றன. அதனால் இயற்கையாக நடைபெறும் வேலைக்குத் தடை ஏற்படுகிறது. இலேசான மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் சில நாட்கள் உணவு கொள்ளா-மல் ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும். மலச் சிக்கல் கடுமையாக இருந்தால் நாலைந்து நாட்கள் உப-வாசம் அனுசரித்த பின் பத்துப் பதினைந்து நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய உணவு கொள்ள வேண்டும். எனிமா ஒரு நல்ல சாதனமானாலும் அதை அளவோடு பயன்

படுத்தினால் நல்ல பயன்தரும். காலையில் எழுந்திருக்கும் பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும். தேகப் பயிற்சி, உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல். விலாக் குளியல் முதலியனவும் தினசரி பின்பற்றப்பட வேண்டும். தினசரி காலை, மாலை நீண்ட தூரம் உலாவி வருவதால் தசைகளுக்கும் நிசுக்களுக்கும் நல்ல உணர்வு ஏற்படும்.

வயிற்றோட்டம்
Diarrhoea

இது இயற்கை கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் ஒரு வழியாகும். உணவுப் பழக்க மாற்றத்தாலும், மித உணவாலும் அஜீரணம் ஏற்பட்டு வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

வெந்நீர் எனிமா கொடுத்து மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வயிற்றோட்டம் நிற்கும் வரை உணவு, பானம் முதலியன (தண்ணீர் தவிர)—உட்கொள்ளக் கூடாது. உடம்பிற்கு நல்ல ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருத்தல் நலம்.

இரைப்பைப் பெருக்கம்
Dilatation of the Stomach

மிதமிஞ்சி உண்பதாலும், குடிப்பதாலும் இரைப்பையில் பாரம் ஏற்பட்டு பெருக்கமடைகிறது. அஜீரணமும், புளிச்ச ஏப்பமும், உண்டாகி மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். இந்நிலையை நிவர்த்திக்க மருந்து உட்கொள்ளுவதால் பயனில்லை.

சிகிச்சை :

முதலாவது இரைப்பையையும் குடலையும் சுத்தி செய்ய வேண்டும். இரண்டாவதாக இரைப்பை தன்னிலையை

அடைந்து மீண்டும் சரியாகச் செயல்பட உதவியளிக்க வேண்டும். இரண்டு தினங்கள் உபவாசத்திற்குப் பின் ஐந்து முதல் ஏழு தினங்கள் பழ உணவு கொடுக்க வேண்டும். நோய் தீவிரமாக இருந்தால் நாலைந்து நாட்கள் உபவாசமும் அதை அடுத்து பத்து முதல் பதினான்கு நாட்கள் கட்டுப்பாடான உணவும் கொள்ள வேண்டும். மாதத்திற்கு 3 நாட்கள் பழ உணவு உட்கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினசரி, தேகப்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், விலாக் குளியல் முதலியன அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். தினசரி, இரண்டு மூன்று தடவைகள் கால்களை உடல் மட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்தி அரைமணி நேரம் தலையணையில் வைத்திருப்பதால் சரிந்த வயிறு மீண்டும் பழைய நிலையை அடைய ஏதுவாகும். சாப்பிட்டவுடன் பானம் அருந்தக் கூடாது. சாப்பிடுவதற்கு அரை அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்கு முன்பாக பானங்களை அருந்தலாம்.

இரைப்பை இறக்கம்
(Displaced Stomacb)

இரைப்பை பெருக்கமடைவதால் தன்னிலையினின்றும் இறங்கி அடிவயிற்றிலுள்ள ஏனைய உறுப்புக்களுக்கு உபத்திரவம் விளைவிக்கும்.

சிகிச்சை :

வயிற்றுப் பெருக்கத்திற்கு உள்ளபடி.

சிறு குடற் புண்
Duodenal Ulcer

இரைப்பையில் உள்ள அமிலத் தன்மையுடைய ஜீரண நீர் **(Gastric juice)** உணவைச் செரிக்கச் செய்து சிறு

குடலில் தள்ளுகிறது. உணவோடு கலந்த இரைப்பைநீர் சிறு குடலின் முன்பகுதியில் ஒரு சிறிது மாற்றத்துடன் வர நேர்வதால் அப்பகுதி அந்நீரால் புண்படுகிறது. காரணம் ஜீரண நீர் அமிலத்தன்மை வாய்ந்தது. அப்படியானால் எல்லோருக்கும் சிறுகுடற்புண் ஏன் ஏற்படுவதில்லை? நாளடைவில் தகாத உணவுப் பழக்கங்களினால் இரைப்பை, சிறுகுடல் ஆகிய உறுப்புகளின் சளிச் சவ்வு பலவீனமடைவதால் அத்தகையோர்களுக்குத்தான் இந்நோய் நிலை உண்டாகும். இரைப்பை, குடல் முதலானவற்றை துஷ்பிரயோகம் செய்யாதவர்களை இந்நோய் அணுகாது.

சிகிச்சை :

இரைப்பை அழற்சிக்கு உள்ளபடி **(Gastritis)**

சீதபேதி அல்லது வயிற்றுக்கடுப்பு
Dysentery

பெருங்குடல் பாதிக்கப்படுவதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. மலக்குடல் சவ்வுகளில் புண் உண்டாகி, வீக்கம் ஏற்படுவதால் சுரம் ஏற்பட்டு மலங்கழியும் போது இரத்தமும், சவ்வும் சேர்ந்து வெளி வரும். இது மிகவும் தொந்தரவைக் கொடுக்கும். நுண்கிருமிகளால் இந்நோய் உண்டாகிறது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கருதுவது சரியல்ல. மிதமிஞ்சிய புரோட்டீன் உணவு உட்கொள்ளுவதால், அஜீரணம் ஏற்பட்டுப் பெருங்குடலில் அது தள்ளப்படும் போது அங்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அப்போது ஜீரணிக்கப்படாத புரோட்டீன் அழுகி நோய்நிலையை உண்டு பண்ணுகிறது.

சிகிச்சை:

இந்நோய்க்கு மருந்துகள் கொடுப்பதால் நோய்நிலை மாறுவதில்லை. உபவாசம் தான் நல்ல மருந்தாகும். அதோடு தினசரி இரு முறை வெந்நீர் எனிமா மூலம் குடலைக் கழுவ வேண்டும். நோய் நிலை மாறும் வரை உபவாசம் அனுஷ்டித்து விட்டு அதன் பின்னர் சில நாட்கள் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி உணவு தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

இரைப்பை மந்தம்
Dyspepsia

தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலும், முறையற்ற ஜீவிதத்தாலும், இந்நோய் ஏற்படுகிறது. ஜீரணம் நன்கு உண்டாக போதுமான "நரம்புச்சக்தி" தேவை. அஃதில்லாத போது எவ்வாறு ஜீரணம் செம்மையாக நடைபெறும்? நரம்புச் சக்திக் குறைவால் இரைப்பையில் நடைபெறும் வேலை பாதிக்கப்படுகிறது. இதற்கு மருந்து கொடுப்பதால் பயன் கிட்டுவதில்லை.

சிகிச்சை:

முதலாவது ஜீரண உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இரண்டாவதாக சம உணவின் மூலம் இந் நோய் நிலை வராது தடுக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் 4 முதல் 7 நாட்கள் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும் அல்லது நோய் நிலை தீவிரமாக இருந்தால் 3 முதல் 5 நாட்கள் குறுகிய உபவாசமும் அதைத் தொடர்ந்து பத்து முதல் பதினான்கு நாட்கள் கட்டுப் பாடுடைய உணவும் கொள்ள வேண்டும். மாதம் இரு நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளுதல் சிறந்தது. சில நோயா-

ளிகள் மீண்டும் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒருதடவை 2 அல்லது 3 நாட்கள் குறுகிய உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய உணவும் அனுசரித்தால் நோய் நிலை முற்றிலும் மாறுதலடையும்.

வயிற்றுப் பொருமல் (flatulence) உள்ளவர்கள் இரு தினங்கள் உபவாசமிருந்து பின்னர் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் மலச்சிக்கலைப் போக்க வெந்நீர் எனிமா இரவில் தினசரி எடுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். உடம்பை நன்றாகத் தேய்த்து விடுவதோடு விலாக் குளியலும், தேகப் பயிற்சியும் தினசரி செய்ய வேண்டும்.

உணவு சம்பந்தமாகக் கிழ்க்கண்ட விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

1) உண்ணும் போது குடிக்கக் கூடாது. சாப்பாட்டிற்கு அரைமணி நேரம் முன்னதாகவோ அல்லது 3 மணி நேரம் கழித்தோ குடிக்கலாம்.
2) உணவை நன்றாக அவசாமின்றி அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.
3) நிறையச் சாப்பிடக் கூடாது.
4) சாப்பாடுகளுக்கிடையே 5 மணி நேரம் இருத்தல் வேண்டும். இடையில் சாப்பிடக் கூடாது.
5) மனநிம்மதியோடு உணவு கொள்ள வேண்டும்.
6) காரமான பொருள்களையும், டீ, காப்பி, மதுபானம் முதலியவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
7) பசியின்றி உண்ணக் கூடாது; பசி இல்லாத போது ஒரு வேளையோ, இரு வேளைகளோ சாப்பாட்டைத் தவிர்த்து விடலாம்.

8) இயற்கை உணவையே சாப்பிட வேண்டும். டப்பி உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

9) காய்கறிகளை வேக வைக்கக் கூடாது; ஆனால் நீராவியில் சூடாக்கலாம்.. உருளைக்கிழங்கு, கேரட்டு முதலியவற்றின் தோலை நீக்கக் கூடாது. இவ்வாறு செய்வதால் தாதுப் பொருள்கள் கெடுவதில்லை.

10) பழுக்காத பழங்களை உண்ணக் கூடாது. வறுக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

11) மருந்து சாப்பிடக் கூடாது.

12) புளிச்ச ஏப்பம், வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்பட்டால் தண்ணீர் மாத்திரம் குடிக்கலாம். மறு வேளை உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பசியின்மை
Loss of Appetite

உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணம் ஆகாத போது பசி உண்டாவதில்லை. அதற்காக பசியை உண்டாக்க மது பானங்களையும், மாத்திரைகளையும் உபயோகப்படுத்துவதால் ஜீரண உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. எனவே, பசியில்லாத போது புசிக்கக் கூடாது என்பதே இயற்கையாகும். 'பசித்துப்புசி' என்ற பழமொழியே இதற்கு மருந்து.

ஆசனவாய் வெடிப்பு
Fissure of Anus

நாட்பட்ட மலச்சிக்கலால் இந்நோய் நிலை ஏற்படுகிறது. அர்ரிக்கலைப் போக்க பேதி மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போது அவை ஜீரணப்பாதையின் சவ்வுகளைப் பாதிக்கின்றன, அதனால் இரத்தத்தோடு கூடிய சவ்வு மலத்துடன்

வெளிவரும். அப்பொழுது மிகுந்த வலியும் ஆசனவாய் வெடிப்பும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

புரையோடிய புண்ணுக்கு உள்ளபடி.

புரையோடிய புண்
Fistula

தீவிர நாட்பட்ட மலச்சிக்கலால் மலக்குடலில் கொப்புளங்கள் தோன்றி உபாதையைக் கொடுக்கும். அறுவைச்சிகிச்சையால் நிரந்தர நிவாரணம் ஏற்படுவதில்லை.

சிகிச்சை

நோயின் கொடுமைக்குத் தக்கவாறு நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து ஏழு முதல் 14 நாட்கள் கட்டுப்பாடுடைய உணவு முறையும் அனுசரிக்கப்படவேண்டும். சில நோயாளிகள் ஒரு மாதம் கழித்து இம்முறையை மீண்டும் கையாளவேண்டியது ஏற்படும்.

பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் சூடான ஒத்தடம் குளிர்ந்த ஒத்தடம் மாறிமாறிப் பலதடவைகள் 3 : 1 விகிதத்தில் 3 நிமிடங்கள் கொடுக்கப்படவேண்டும். உபவாசகாலத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவேண்டும். தினசரி விலாக்குளியல், உடல் தேய்ப்பு, தேகாப்பியாசம் முதலியன அனுசரிக்கப்படவேண்டும். டீ, காப்பி, இறைச்சி, மதுபானம் முதலியன தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

வயிற்றுப் பொருமல்
Flatulence

இது அஜீரணத்தால் ஏற்படும் நோய்நிலை. வயிற்றில் வலியும், ஏப்பமும் உண்டாகி உபாதையைக் கொடுக்கும்.

சிகிச்சை ;-

அஜீரணத்திற்கு உள்ளபடி

இரைப்பைப் புண்
Gastric ulcer

இரைப்பை ஜீரண நீரால் இறைச்சி, பால், கொட்டை, மீன் போன்ற புரோட்டீன் உணவு மாத்திரம் இரைப்பையில் ஜீரணிக்கப்படுகிறது. மாச்சத்து, கொழுப்பு முதலியன குடலில் தான் ஜீரணமாகின்றன. மாச்சத்து உணவு ஓரளவு உமிழ் நீரால் ஜீரணிக்கப்படுகிறது. புரோட்டீன் பொருள்களுடன் மாவுப் பொருள்களை மிதமாக மேலும் மேலும் உண்ணும் போது, மாவுப்பொருள்கள் புரோட்டீன் உணவு ஜீரண-மாகும் வரை இரைப்பையில் தங்கவேண்டியது ஏற்படுகிறது. அவ்வாறு தங்கும்போது புளிப்பு ஏற்பட்டு அதன் விளை-வாக அமிலம் உண்டாகிறது. அவ்வமிலம் இரைப்பையின் சளிச்சவ்வுகளைப் பாதிக்கும் போது புண்கள் ஏற்படுகின்றன. அப்பொழுது பொறுக்கமுடியாத அளவு இரைப்பையில் வலி, வாந்தி, சில சமயங்களில் இரத்தத்துடன் கூடிய வாந்தி, முதலியன உண்டாகின்றன. சாப்பிட்ட பின்னர் அரைமணி முதல் இரண்டு மணி வரை இக்குறிகள் ஏற்படும். இதே அறிகுறிகள் சிறுகுடல் புண் ஏற்பட்டபோதும் உண்டாகும். ஆனால் அவ்வலி தொப்புளுக்கு மேல் வலது பக்கம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

இந்நோய்க்கு மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் அறுவைச் சிகிச்சையளிக்கின்றனர். அது பொருந்தாது; பயனற்றது. நோயின் மூல காரணம் அறியாது அதன் அறிகுறிகளை நீக்குவதால் நோய்க்கு நிவாரணம் எப்படிக் காணமுடியும்? இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் உபவாசமும், தொடர்ந்து இரண்டு முதல் நான்கு

வாரங்கள் பால் உணவும், அதன் பின்னர் காய்கறி பழ-உணவும், முறையாக உட்கொள்ளுவதால் நோய்நிலை நீங்கும். நோயின் தன்மைக்குத் தகுந்தவாறு இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் அதே முறையைக் கையாளலாம். சிகிச்சை ஆரம்பத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினசரி, விலாக் குளியல், உடல் தேய்ப்பு, தேகப்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, முதலியவற்றை முறையாக அனுசரிக்கவேண்டும். இறைச்சி உணவு, டீ, காப்பி, மதுபானம், உணவு, சர்க்கரைப் பொருள்கள், ரொட்டி, புளிச்சபதார்த்தம் ஆகியவை தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

இரைப்பை அழற்சி :
Gastritis

தகாத உணவுப்பழக்கங்களாலும் மிதஉணவு கொள்ளுவதாலும் இரைப்பை தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாது திணறுகிறது. உட்கொண்ட உணவும் புளிப்படைந்து அதனால் அமிலம் ஏற்பட்டு இரைப்பைச் சவ்வுச் சுவர்கள் பழுதடைந்து அவற்றில் வீக்கமும் வலியும் உண்டாகின்றன; வாந்தியும் உண்டாகும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, தலைவலியும், சுரமும் உண்டாகும். மருந்துகள் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குகின்றன.

சிகிச்சை :

நோயின் அறிகுறிகள் குறையும்வரை உபவாசம் பண்ண வேண்டும். அதன் பின்னர் இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு சாப்பிடவேண்டும். சிகிச்சை காலத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தினசரி, விலாக் குளியல், உடல்தேய்ப்பு, தேகப்பயிற்சி, சுவாசப்

பயிற்சி முதலியன முறையாக நடைபெறவேண்டும். மருந்து உண்ணக்கூடாது. டீ, காப்பி, மதுபானம், இறைச்சி, சர்க்கரைப்பொருள்கள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

மூலநோய் :
Haemorrhoids (piles)

மலச்சிக்கலால் மலங்கழித்தல் கடினமாகும்போது மலக்குடலின் பக்கத்திலுள்ள சிரைகள் விரிவடைந்து கெட்ட இரத்தம் அதில் தேங்க நேரிடுகிறது. மலஇறுக்கத்தால் சில சமயங்களில் சிரைகள் வெடித்து இரத்தம் வடிகிறது. பொறுக்கமுடியாத வலி ஏற்படும். அறுவைச்சிகிச்சை மூலமும், மருந்துகளை ஊசிமூலம் உடம்பில் திணிப்பதன் மூலமும் இந்நோயை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்த முடியாது. எனவே, இயற்கை வைத்தியமுறைப்படி சிகிச்சை அளிப்பதே சிறந்ததாகும்.

சிகிச்சை :

மலச்சிக்கலுக்கு உள்ளபடி.

இரைப்பையில் அமிலம் மிகுதல் :
Hyper acidity

மாவுப்பொருள் பதார்த்தங்கள் தவிடு, மேல்தோல் முதலியனவற்றை நீக்கி நாகரிக முறையில் சுவையூட்டி மிதமாக உண்பதால் அவை இரைப்பையில் அமிலத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. இதனால் இரைப்பை பாதிக்கப்படுகிறது.

சிகிச்சை :

இரைப்பை மந்தத்திற்கு (Dyspepsia) உள்ளபடி.

அஜீரணம் :
Indigestion

தகாத உணவு, மிதஉணவு, ஒழுங்கற்ற ஜீவிதம் முதலிய-வற்றால் அஜீர்ணம் ஏற்படுகிறது. உபவாசத்தால் இந்நோய் நிலையை நீக்கலாம்.

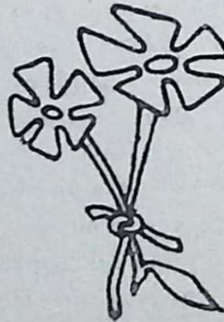
புரோட்டின் உணவு மாத்திரம் இரைப்பையில் செரிக்கப் படுகிறது. புரோடீன் உணவுடன் மாச்சத்து உணவும் உட்-கொள்ளும்போது, புரோடீன் உணவு இரைப்பையில் ஜீரண-மாகும்வரை மாச்சத்து உணவு இரைப்பையில் தேங்கி இருக்க வேண்டியது ஏற்படுகிறது. இப்படி தேங்குங்காலத்தில் அவை புளித்து அதன் விளைவாக அமிலம், வாயு முதலியன ஏற்-படுகின்றன. வாயு புளிச்ச ஏப்பமாக வெளியேறுகிறது. அமிலம் இரைப்பைச் சவ்வுகளை அரித்து நோயை உண்-டாக்குகிறது.

உணவுடன் பானமும் அருந்துவதால், பானங்கள், இரைப்பைச் சீரணநீரை நீர்க்கச் செய்து அதன் வலியை இழக்கச்செய்கிறது அதனால் அஜீரணம் உண்டாகிறது. ஊறுகாய், காரஉணவு, கிச்சடி முதலியனவும் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கின்றன. மிளகு, வாசனைப்பொருள்கள், புளிச்சகாடி, முதலியனவும் ஜீரணத்திற்கு உகந்ததல்ல. அதிக உப்பு உபயோகமும் உடல்நலத்தை நாளடைவில் பாதிக்கும். மேலும் உணவு வேளைகளுக்கு இடையே அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் இரைப்பையில் செரித்த உணவுடன் புதியஉணவு கலக்கும் போது அஜீரணம் உண்டாக ஏதுவாகிறது. அஜீரணத்தைப் போக்க உபயோகிக்கும் மருந்துகள் இரைப்பையைப் பாதிக் கின்றன. பின்னர் சிறுநீர்ப்பைமூலம் கழிவுகள் தள்ளப்படும் போது சிறுநீரகங்களை இரசாயனப்பொருள்கள் பாதித்து நோய்நிலையை உண்டாக்குகின்றன. மேலும் காரச்சத்துள்ள

மருந்துகள் இரைப்பையிலுள்ள அமிலத்தைப் பாதிப்பதால் புரோட்டீன் உணவின் செரிமானம் குறைகிறது. செரிக்கப் படாத புரோட்டீன் உணவு குடலுக்குள் தள்ளப்படும்போது அங்கும் அது செரிக்கப்படாததால், அது கழிவுப்பொருளாக வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட ஏது-வாகிறது.

சிகிச்சை :

இரைப்பை மந்தத்திற்கு உள்ளபடி.



15 ஜனன உறுப்புகள் சம்பந்தமான வியாதிகள்

ஜனன உறுப்பு நோய்களில், ஆண்கள் சம்பந்தமானவைகளை மேகநோய் (**'Venereal disease)** என்றும் பெண்கள் சம்பந்தப்பட்டவைகளைப் 'பெண்கள் நோய்' என்றும் கூறுவர்.

மேகநோய்

இது ஒரு பயங்கரமான நோய். இது பெரும்பாலும் மனிதனின் ஒழுக்கக் குறைவினாலும் கெட்ட பழக்கங்களினாலும் ஏற்படுகின்றது. சமுதாயத்தில் ஒழுக்கக் கேடுகள் களையப்படும் வரை இந்நோய் தாண்டவமாடிக் கொண்டுதான் இருக்கும். தன்னடக்கமற்றவர்கள் இந்நோய்க்கு இலக்காகின்றனர். சில சமயங்களில் நல்லவர்கள் கூட இதனால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். ஒரு பெண் அல்லது ஆண் நல்லவராக, அடக்கமுடையவராக இருக்கலாம். ஆனால் அவருடைய வாழ்க்கை துணைவர் அல்லது துணைவி துர் நடத்தையுடையவராக இருந்தால், அவர் மூலம் மற்றவருக்கும் இந்நோய் பரவக் கூடும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் நலிவுறுவார்கள். மேலும் இந்நோய்க்கு ஆர்சனிக், இரசம், புரோமைடு போன்ற விஷ மருந்துகள் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அதன் பயனாக, இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, எலும்புருக்கிநோய் போன்ற கொடிய வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. சில சமயங்களில் புத்தி சுவாதீனம் இன்மை, பக்கவாதம் ஆகிய மிகப்பயங்கரமான வியாதிகளும் ஏற்படலாம். நோயின் காரணத்தை அறியாது; அதை அகற்ற முயலாது, நோயின் அறிகுறிகளை அழுத்துவதற்கு மருந்து

கொடுப்பதால் நோய் உடம்பை விட்டு அகலுவதில்லை. இந்த அடிப்படைத்தத்துவத்தை மருத்துவர், நோயாளி ஆகிய இருவரும் நன்கு புரிந்து கொண்டால் ஒழிய நோயினின்றும் தப்ப முடியாது. இந்நோயின் அடிப்படைக் காரணங்களான 1) உடம்பிலுள்ள நச்சுக்கழிவுப்பொருள் நிலை 2) ஒழுங்கற்ற நடத்தைகள் 3) கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவை அகற்றப்படவேண்டும். இயற்கை மருத்துவச்சிகிச்சை முறைகளான உபவாசம், நோய் உணவு, பழஉணவு, பால் - பழ உணவு முதலியன கையாளப்பட வேண்டும். கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் அறவே கைவிடப்படவேண்டும். இவ்விரண்டு உபாயங்களும் நிச்சயமாக நோயை அகற்றும்.

பெண்கள் நோய்கள் :—

அநேக பெண்கள் நோய்களுக்கு பெண்களின் ஜனன உறுப்புக்களே காரணமாக உள்ளன. இயற்கை, மாதவிடாய் மூலம் பெண்களின் உடம்பிலுள்ள அழுக்குகளை மாதமொரு-முறை அகற்றுகிறது. தவறான உணவுப்பழக்கங்களால் அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல் முதலியன ஏற்படுவதால் கருப்பை தன்னிடத்தை விட்டு நகர்த்தப்படுகிறது. அதனால் மரமரப்பு, அழுத்தம் முதலியன ஏற்படுகின்றன. மேலும் இறுக்கமான உடைகள், அதிக நேரம் உட்கார்ந்தோ அல்லது நின்று கொண்டோ பணியாற்றுவதால் ஏற்படும் வேலைப்பளு, தேகப்-பயிற்சி இன்மை முதலியனவும் கருப்பையைப் பாதிக்கின்றன. இதனால் மாதவிடாய் ஒழுங்காக ஏற்படாது, தாமதமாகிறது அல்லது அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. மேலும் அப்பொழுது உள்ளேயுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் சரியாக வெளியேறாது குறைந்தோ அல்லது விட்டு விட்டோ வெளியேறுவதால் பல நோய்களுக்கு காரணமாகிறது. சில காலங்களில் மாதக் கணக்காக மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால், அதனால் உடலில்

தேங்கியுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் மார்பகப் புற்றுநோயாக அல்லது கருப்பைப்புற்றுநோயாக வெளிப்படலாம். ஒரு பெண் கருவுற்றால் மாதவிடாய் நின்றுவிடும்; அப்பொழுது குழந்தை கருப்பையில் வளரும். எனவே, மாதவிடாய் நின்று விட்டதன் காரணத்தைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். கர்ப்பச்சிதைவுகள், கர்ப்பத்தடை மருந்துகள், மிதபோகம் முதலியனவும் கருப்பையைப் பாதிக்கின்றன. மருத்துவ-விஞ்ஞானம் அறுவை மூலம் சில உறுப்புக்களை அகற்றி விடுவதால் நோயைப் போக்கிவிட்டதாகக் கூறுவது சரியான கருத்தல்ல. ஏனெனில், எல்லா உறுப்புக்களும் உடம்பை நல்ல முறையில் பேணுதற்காகவே இறைவனால் படைக்-கப்பட்டவை. அவற்றை அகற்றுவதால் உடம்பிற்கும் உள்-ளத்திற்கும் நிரந்தரமான குறைபாடு ஏற்படுகிறது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

ஜனன உறுப்புக்கள் மிக முக்கியமானவை. அவற்றின் ஒவ்வொரு பாகமும் உணர்ச்சி தர வல்லது. வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த இரகசியங்கள் அங்கே உள்ளன. அவற்றை எக் காரணம் கொண்டும் அகற்றுவதால் நரம்புக் கோளாறு-களும், அதன் பயனாக மூளைக்கோளாறும் உண்டாகலாம். அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இயற்கை இன்பத்தை நுகர முடியாது.

மாதவிடாய் தடைப்படுதல்
Amenorrhoea

பலவினம், கருப்பை நோய், வியாகூலம் ஆகிய காரணங்-களால் மாதவிடாய் நின்று விடும் அல்லது விட்டு விட்டுக் காலந்தப்பி வரும். இதனால் சோர்வும், தலைவலி, இடுப்பு-வலி போன்ற உபத்திரவங்கள் ஏற்படும்,

சிகிச்சை

உடம்பை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருந்தால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்காது. எனவே, உடம்பைச் சுத்தம் செய்து, பலவீனத்தை அகற்றி, வலுவுள்ள தாக்க வேண்டும். நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் பழ உணவும் அதைத்-தொடர்ந்து கட்டுப்பாடான உணவும் கொள்ள வேண்டும். நிலைமை மாறும் வரை மாதம் ஒரு முறை இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு கொள்ள வேண்டும்.

பலவீனமுள்ளவர்கள் பழ உணவிற்குப் பின்னர் ஒரு வாரம் பால் பழ உணவு உட்கொண்டால் உடல் நிலை முன்னேறும். நோய் நிலை மாறும் வரை இரண்டு மாதங்-களுக்கு ஒரு தடவை இச்சிகிச்சையை மீண்டும் அனுசரிக்-கலாம். முதல் வாரத்தில் தினசரி இரவில் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்கழிவை வெளியேற்ற வேண்டும். விலாக்குளியல் உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், தேகப்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி முதலியன பின்பற்றப்படவேண்டும். வாரத்தில் நான்கு ஐந்து நடவைகள் சூடான, குளிர்ச்சியான விலாக் குளியலை மாறி-மாறி இரவில் எடுத்துக் கொள்ளுவதால் நரம்புகள் வலு-வுறும். மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்குறியை நன்கு வெந்-நீரால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமும், சூரிய வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் உலாவுதல் நல்லது. நாதுச்சத்தில்லாத உணவுகளையும், டப்பி உணவுகளை-யும், காபி, டீ, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலிய-வற்றையும் தவிர்க்கவேண்டும். மாதவிடாய் காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கக் கூடாது. முதுகந்தண்டை நன்றாகத் தேய்த்து விடுதல் நல்லது.

கருப்பை அசைவு

Displaced Womb

மித உணவுப்பழக்கத்தால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல்

முதலியன ஏற்பட்டு, வயிற்றுப் பக்கம் அழுத்தம் ஏற்படு-வதால் கருப்பை இறக்கம் ஏற்படக்கூடும். அதிக நேரம் நின்று கொண்டோ உட்கார்ந்து கொண்டோ, அல்லது குனிந்தோ பணியாற்றுவதாலும் கனமான பொருள்களைத் தூக்குவதாலும் இந்நோய் நிலை உண்டாகும். இதனால் வலி ஏற்பட்டு உபத்திரவம் உண்டாகும். அறுவை மூலம் கருப்பையை அதனுடைய மூல இடத்திற்குக் கொண்டு வரு-தலால் உடல்நிலை மேலும் பாதிக்கப்படுகிறது. காரணம், நோயின் மூலகாரணம் அகற்றப்படவில்லை.

இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி நாலைந்து நாட்கள் பழ உணவு உட்கொண்டு, பின்னர் நோய் உணவுகொள்ள வேண்டும். எனிமா, வெந்நீர் குளியல், விலாக் குளியல் தேகப்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி முதலியன முறையாகப் பின்-பற்றப்படவேண்டும். தினசரி மூன்று தடவைகள் ஒவ்வொரு மணி நேரம் கால்களை உயர்ந்த தலையணை மேல் உடல் தளத்திற்குமேல் வைத்து ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாதுச்சத்தில்லாத உணவுகளையும், டீ, காப்பி, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியவற்றையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

மாதவிடாய் வலி :

Dysmenorrhoea :

உடலில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் தேங்குவதாலும், ஜனன உறுப்புக்களில் உள்ள கோளாறுகளாலும், மாத-விடாயின்போதும் அதற்கு முன்னும் பின்னும் வலி ஏற்படும். கருப்பையில் நீர்க்கோப்பு ஏற்படுவதாலும் கருப்பைத்துவாரம் ஒடுங்குவதாலும் வலியுண்டாகலாம். சிறுநீர்ப்பை ஒடுக்கத்-தாலும் வலி ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை :

மாதவிடாய் தடைப்படுதல் (**Amenorrhoea**) க்கு உள்ள

படி வலியுள்ள இடத்தில் குளிர்ந்த ஒத்தடம், சூடான ஒத்தடம் மாறிமாறிப் போடலாம். மேலும் சூடான குளிர்ச்சியான விலாக் குளியல்கள் (**hot sitz bath, cold sitz bath**) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது சாத்தியமாகாவிடில் ஐந்து அங்குல ஆழமுள்ள வெந்நீரில் இடுப்புக் குளியல் செய்யலாம். இக்குளியல் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை நிகழலாம்.

மேகவேட்டை :

Gonorrhoea :

ஆண் பெண் குறிகளில் விக்கத்துடன் ஏற்படும் நோய் நிலை. பாசான மருந்துகள் மூலம் இந்நோய் நிலையை அழுந்தச் செய்வதால் அது மீண்டும் தலை எடுக்கும். எனவே அதன் காரணத்தை அறிந்து அவற்றை நீக்க முயல வேண்டும். மேலும் இந்நோயை உள் அழுந்தச் செய்வதால் பிற கொடிய நோய்களும் உண்டாகும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

சிகிச்சை :

ஒரு வார உபவாசமும் அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு வாரம் பழ உணவும், பின்னர் மூன்று வாரங்கள் ஒரு நேரம் பால் பழ உணவும், மற்றொரு நேரம் காய்கறியோடு வெண்ணெய் கலந்த உணவும் உட்கொண்டால் ஆறுவார காலத்தில் இந்நோய்நிலை முற்றிலும் மாறும் என்பதை பல நோயாளிகளின் வரலாற்றிலின்றும் அறிகிறோம். சிகிச்சை காலத்தில் எனிமா, விலாக்குளியல் உடற் பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல், முதலியன முறையாகப் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

கருப்பைச் சதைவளர்ச்சி :
(Uterine Cancer) :

மாதவிடாய் நின்று விடுவதால் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப் படாது தேங்க நேரிடும் போது கருப்பையில் சதை வளர ஆரம்பிக்கிறது. சில சமயங்களில் மார்பிலும் சதை வளரும். கருச்சிதைவுகள், கெட்ட பழக்கங்கள், மிதபோகம், இறுகலான உடை ஆகியவைகளும் இச்சதை வளர்ச்சிக்கான காரணங்களாகும்.

சிகிச்சை :

அறுவை சிக்ச்சை மூலம் கருப்பையை அகற்றினால், பின்னர் மார்பகத்தையும் அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இதனால் ஆரோக்கியமும், மனோநிலையும் வெகுவாய்ப் பாதிக்கப்படுகின்றன. எனவே இயற்கை மருத்துவ முறை மூலம் கழிவுகளை உடம்பினின்றும் அகற்றி, உடல் நிலையை வலுவுள்ளதாக்கினால் நோய்நிலை பூரணமாக மாறும்.

மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் உபவாசம் இருந்து அதைத் தொர்டர்ந்து பத்து அல்லது பதினான்கு நாட்கள் நோய் உணவு கொள்ள வேண்டும். நோய் நிலைக்குத் தக்கவாறு தேவைப்பட்டால் ஆறுவாரங்கள் கழித்து மீண்டும் இதே சிகிச்சையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

உபவாச காலத்தில் இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவ வேண்டும். காலையில் உடம்பைத் தேய்த்துவிடல், விலாக்குளியல், உடற்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி, முதலியனவும் பின்பற்றப்பட வேண்டும். இரவில் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். முடியுமானால் தண்ணீரிலும் வெந்நீரிலும் மாறிமாறிக் குளிக்க வேண்டும். தினசரி மூன்று தடவை வெந்நீரில் துண்டை நனைத்து ஒத்தடமிட வேண்டும்.

அதைத்தொடர்ந்து ஒரு தடவை தண்ணீரில் நனைத்து ஒத்தட-மிட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட ஸ்தனங்களைத் தேய்த்து விட வேண்டும். வெந்நீரால் ஜனன உறுப்புக்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

தாதுச் சத்தில்லாத உணவுகள், டப்பி உணவு, காப்பி, டீ, மாமிச உணவு, மதுபானம் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். உணவில் பெரும் பகுதி பழங்களாகவும் காய்-கறிகளாகவும் அமைய வேண்டும்.

விதைப்பையில் நீர்த்தேக்கம் :
Hydrocele : (ஓதம்)

தகாத உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் நச்சுக் கழிவுகள் ஜனன உறுப்புக்களைப் பாதிப்பதால் விதைப்பை விரிவடைந்து கழிவு நீர் தேங்கி விடுகிறது. மித் போகத்தாலும் ஆண்குறி துஷ்பிரயோகத்தாலும் இந்நிலை ஏற்படக்கூடும். இதனால் விரைவாக நடக்க முடியாது.

சிகிச்சை:

அறுவை சிகிச்சை மூலம் தேங்கியுள்ள திரவத்தை அப்புறப்படுத்தலாம். ஆனால் மீண்டும் அந்நோய் நிலை ஏற்படலாம். எனவே இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி சிகிச்சை அளித்து நோயையும் நோயின் காரணத்தையும் அகற்றுவது நல்லது.

நான்கு முதல் ஏழு நாட்கள் அல்லது பத்து நாட்கள் பழ உணவு, அதைத் தொடர்ந்து நோய் உணவு கொள்ளு-வதால் நோய் தீவிரமடையாது குறைய ஆரம்பிக்கும். தேவைப்படின் மாதம் ஒரு தடவை இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளுதல் நல்லது.

சிகிச்சை காலத்தில் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தினசரி உடம்பைத் தேய்த்தல், விலாக் குளியல் (குளிர்ந்ததும் வெப்பமானதும்) உடற்பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி, பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் ஒத்தடம் முதலியன முறையாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

உணவுப் பழக்கம் விதிப்படி அமைய வேண்டும். நல்ல காற்றோட்டம் தேவை. புகைப் பிடித்தல், மதுபானம் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

பெண்டிர் வெண்கசிவுக் கோளாறு :
Leucorrhoea :

பலவேறு காரணங்களால் பெண் குறியினின்று பால் போன்று வெள்ளையான சளி வருதல் உண்டு. இது உடம்பின் பொது ஆரோக்கியம் கெட்டுவிட்டதற்கு ஒரு அறிகுறியாகும். இந்நோய் நிலை அறுவெறுக்கத்தக்கது. துர்நாற்றமும் உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை :

மாதவிடாய் தடைப்படுதலு (**Amenorrhoea**) க்கு உள்ளபடி.

வீர்ய இழப்பு :
Loss of Sexual Power :

மித போகத்தாலும், ஆண்குறி துஷ்பிரயோகத்தாலும், உடல் நலிவாலும் ஆண்களிடை வீரியம் குறையும். நோய்களுக்கு உட்கொண்ட புரோமைடு மருந்துகளாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம். நோயாளியின் மனோநிலை இதனால் பாதிக்கப் பட்டுப் பெரிதும் வருந்துவான்.

சிகிச்சை :

விதைப்பை நீர்த் தேக்கத்திற்கு உள்ளபடி (Hydrocele) ஓதம்.

பெரும்பாடு :
Menorrhagia :

மாதவிடாய் வழக்கத்திற்கு மாறாக நீண்ட நாட்களுக்கு அதிகமாக வெளியேறும். இதற்கு மூலகாரணம் மித உணவுப் பழக்கத்தால் உடம்பில் ஏற்பட்ட கழிவுப் பொருள் தேக்கமே.

சிகிச்சை :

மாதவிடாய் தடைப்படுதல் (Amenorrhoea) க்கு உள்ளபடி வலியுள்ள இடத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்த துண்டால் ஒத்தடம் போட வேண்டும். அதன் பின்னர் வெந்நீர் ஒத்தடம் போட வேண்டும். சூடான குளிர்ச்சி-யான விலாக்குளியல்கள் எடுக்க வேண்டும். அது சாத்தியப்-படாவிடில் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் ஐந்து அங்குல ஆழமுள்ள வெந்நீரில் இடுப்புக்குளியல் செய்யலாம்.

ஸ்கலிதம்
Nocturnal Emissions

இளைஞர்களிடை ஸ்கலிதம் ஏற்படுவது சாதாரணம். பத்து அல்லது பதினான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஏற் பட்டால் பயப்பட வேண்டாம். வாரத்திற்கு இரண்டு மூன்று நடவைகள் ஏற்பட்டால் இது பலவீனத்தைக் காட்டும். கைமைதுனம் செய்பவர்களிடை இக்குறை பெரும்பாலும் உள்ளது.

சிகிச்சை :

விதைப்பை நீர்த்தேக்கத் (Hydrocele — ஓதம்) திற்கு உள்ளபடி,

மேகப்புண் (கிரந்தி)
Syphilis

இது மேக நோய்களில் தீவிரமானது. ஆண், பெண் குறிகள் பாதிக்கப்பட்டுப் புண்ணாகி விடும். உடம்பிலும் படைகள் ஏற்படும். ஒருவிதமான துர்நாற்றமும் உண்டாகும். நாளடைவில் உருவமும் விகாரத் தோற்றமளிக்கும். சோர்வு, பலவீனம் ஏற்பட்டு, புத்திக் கூர்மையும் குறையும். காரணம், தவறான உணவுப் பழக்கங்களும், தவறான நடத்தைகளுமேயாகும். மருத்துவ விஞ்ஞான முறையில் ஆர்ஸனிக், பாதரசம், புரோமைடு மருந்துகள் கொடுத்து நோயின் அறிகுறிகளைப் போக்குவதால் நோய் அகலுவதில்லை. இம்மருந்துகள் பிற உறுப்புக்களைத் தாக்கி நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, பக்கவாதம், புத்தி சுவாதீனம் இன்மை போன்ற கொடிய நோய்கள் உண்டாகலாம். எனவே, இயற்கை மருத்துவ முறையே சிறந்தது.

சிகிச்சை :

(Gonorrhoea) மேகவெட்டை நோய்க்கு உள்ளபடி

நாளப்புடைப் புற்று :
Varicocele

மித போகத்தாலும், ஆண்குறியைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதாலும், பீஜத்திலுள்ள சிரைகள் கெட்டு தடிப்பாகவும் முடிச்சாகவும் மாறும்; இதனால் வலியுண்டாகும். இதைத் தடுக்கப் பீஜத்தை ஜட்டி அல்லது கோவணம் மூலம் தூக்கிக் கட்டி வைக்கவேண்டும். இதற்கான காரணத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சை :

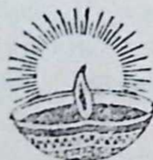
விதைப்பை நீர்த் தேக்கத்திற்கு உள்ளபடி (**Hydrocele**-ஓதம்).

இறுதி மாதவிடாய்
Menopanse

நாற்பது வயதுக்கு மேல் ஐம்பது வயதுக்குள்ளாக மாதவிடாய் இயற்கையாகவே நின்றுவிடுகிறது. ஒரு சிலருக்கு ஐம்பது வயதுக்கு மேல் இந்நிலை ஏற்படலாம். இதனால் எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உடல் நிலை பலவீனமாக உள்ளவர் இதனால் பாதிக்கப்படுவதுமுண்டு. அவர்களுடைய கருப்பைகளில் சதை வளர்ச்சி ஏற்பட்டு வலியினால் கஷ்டப்படுவார்கள். மித போகத்தில் ஈடுபட்டவர்கள், ஒழுங்கற்ற நடத்தையுள்ளவர்களிடை அதுவே புற்று நோயாக மாறுவதுண்டு. சிலருக்கு மார்புப் புற்றும் ஏற்படுவதுண்டு. அறுவைச் சிகிச்சையால் அதிக பலன் கிட்டவில்லை.

சிகிச்சை :

நோயுற்றவர்களுக்கு பெண்டிர் வெண்கசிவுக் கோளாறு நோய்க்கு (Leucorrhoca) உள்ளபடி சிகிச்சை அளிக்கலாம்.



16. சுரநோய்கள்

மருத்துவ விஞ்ஞானம் சுரங்கள் நுண் கிருமிகளால் பரவுகின்றன என்று கருதுகின்றது. உடல்நிலை நலிவுற்ற போதுதான் கிருமிகள் உடம்பில் பெருக்கமடையுமேயன்றி ஆரோக்கியமான நிலையில் உடலை எந்தக் கிருமிகளும் பாதிக்க முடியாது. தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும், சுகாதாரமற்ற சூழ்நிலைகளில் வசிப்பதாலும், அதிக வேலைப் பளுவாலும் அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல் முதலியன ஏற்பட்டு உடம்பில் நச்சுக்கழிவுப் பொருள்கள் தேங்கிய போது தான் நோய்நிலை உண்டாகிறது. அந்நிலையை இயற்கை சுரங்கள் மூலம் நீக்க முயலுகின்றது. சுரத்தினால் தேங்கியுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. எனவே, அதை ஒரு எச்சரிக்கையாக எடுத்துக்கொண்டு உபவாசத்தின் மூலம் உடம்பிற்கு ஓய்வு கொடுப்போமானால் அது மீண்டும் சுத்தமான நிலையை அடையும். அதற்கு மாறாக மருந்துகள் சாப்பிடுவதால் நோய் நிலை உள் அழுத்தம் அடைகிறது. கழிவுப் பொருள்களும் வெளியேற்றப்படுவதில்லை. அதற்கு மாறாக மருந்தும் கழிவுப் பொருளாக உடம்பில் தேங்க நேரிடுகிறது. இதன் காரணமாக மீண்டும் நோய் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. எனவே, நோய் நிலையை நாம் நல்லதொரு தருணமாகக் கருதி உடம்பைச் சுத்திபண்ணுதலில் இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி ஈடுபடுதலே நல்லது. இவ்வாறு செய்வதால் நோய் தீர்ந்தவுடன் உடம்பின்நிலை முன்னிருந்ததைவிடச் சிறப்பாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பொதுவாகச் சுரம் ஏற்பட்டவுடன் உணவு உட்கொள்ளுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். நோய்நிலை தணியும்வரை

ஆரஞ்சு ரசமும் தண்ணீருமே அருந்த வேண்டும். மலச்-சிக்கலைப் போக்க இரவில் இளவெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுரம் ஏற்பட்டால் நாக்கில் ஒருவிதக் களிம்பும் சொற சொறப்பும் ஏற்படும். சுரம் நீங்கியதற்கு அறிகுறியாக நாவும் தெளிவாகிவிடும். அதுவரை உபவாசம் இருத்தல் வேண்டும். சுரத்தைக் குறைக்க தண்ணீரில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து குளிர்ந்த ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். மலேரியா, டைபாய்ட் சுரங்களின்போது மேற்படி ஒத்தடம் உடம்பு முழுவதும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். நிமோனியா காய்ச்சலின்போது நெஞ்சில் மாத்திரம் ஒத்தடம் கொடுத்தால் போதுமானது. டிப்தீரியா நோயின் போது தொண்டையில் ஒத்தடம் போடவேண்டும். ஒத்தடம் போடும் போது உடம்பின் நடுபாகத்தை ஈரத்துணியால்கட்டி அதன் மீது கம்பளியைப் போர்த்தி ஒரு மணி நேரம் கழித்து அதை அகற்ற வேண்டும். இவ்வாறு பகலில் மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை செய்தால் உஷ்ணநிலை குறையும் ஒத்தடத்திற்குப்பின் இளவெந்நீரால் உடம்பைத் துடைக்க வேண்டும். இதன் மூலம் உஷ்ணம் தணியாவிடில் பாதங்-களுக்கு வெந்நீர் பாட்டல் ஒத்தடம் கொடுப்பதோடு உடம்-பின் இருபக்கங்களிலும் வெந்நீர் பாட்டில்களை வைக்கலாம். இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யும் போது நோய் உச்ச நிலை அடைந்து அபாயம் விளைவிப்பதுபோல் தோற்றமளிக்கலாம். அதைக்கண்டு மருளக்கூடாது. அந்நிலை அகன்றதும் நோய் விரைவில் நீங்கி ஆரோக்கிய நிலை ஏற்படும். மேற்படி இக்கட்டான நிலையில் பயந்து மருத்துவ விஞ்ஞான முறையைக் கையாண்டால் நோயாளியின் நிலை விபரீத-மடைந்து பேராபத்து ஏற்படலாம். அப்பொழுது இயற்கை மருத்துவ முறையைக் குறை சொல்லிப் பயனில்லை. இயற்கை வைத்திய முறையை பொறுமையோடும், விடா முயற்சியோடும் கையாளுவதே நல்லது.

நோயாளிக்கு உணவளிப்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவசரப்பட்டு முழுஉணவு கொடுத்துவிடக் கூடாது. சுரம் குறைந்ததும் திராட்சை, ஆரஞ்சுப் பழஇரசங்களைக் கொடுத்து பின்னர் சதையுள்ள பழங்களை உணவாகச் சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கலாம். அதாவது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் பழஉணவு கொள்ள வேண்டும். அதோடு தினசரி இரண்டு பைண்ட் பாலும் கொடுக்கலாம். பால் இளஞ்சூடாக இருக்கலாம்; கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. அதன் பின்னர் இலேசான உணவு கொடுக்கலாம்.

சளிக்காய்ச்சல்

Influenza

இச்சுரம் அதிக உஷ்ணநிலையுடனும், வலியுடனும், வாந்தியுடனும் கூடி ஏற்படும். உடம்பில் பலம் குறையும் போதுதான் இச்சுரநிலை தோன்றும். காய்ச்சலுக்கான காரணங்கள் விரிவாக முந்திய பத்திகளில் கூறப்பட்டுள்ளன. குளிர் காலத்திற்குப் பின்னர்தான் இந்நோய் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. காரணம் குளிர்காலத்தில் உஷ்ணநிலையைப் பேணும் பெயரால் அதிக உணவை உட்கொள்ளுவதாலும், மிதமாகக் குடிப்பதாலும் அதனால் உடம்பில் ஏற்பட்ட நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் சில காலம் உடம்பில் தங்கி இருந்து வெளிப்படுகின்றன. இதில் ஆச்சரியம் எதுவு-மில்லை.

சிகிச்சை :

நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து இரண்டு நாட்-கள் பழ உணவும், அதன் பின்னர் இலேசான உணவும் கொள்ள வேண்டும். பழ உணவுடன் தினசரி இரண்டு பைண்டு பாலும் அருந்தலாம். மருந்து சாப்பிடக் கூடாது.

பிற சுரங்களுக்கு உள்ளதுபோல எனிமா, ஒத்தடம் முதலி-யனவும் கையாளப்பட வேண்டும். இவ்வாறு முறையான சிகிச்சையளிப்பதால் நோய்நிலை அகன்றபோது உடம்பு நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் காணப்படும்.

குளிர்சுரம்
Malaria

இச்சுரம் விட்டுவிட்டு வரும். உடம்பில் பதபதைப்பும் குளிரும் ஏற்பட்டு அந்நிலை ஒரு மணி நேரம் உபாதை-யைக் கொடுக்கும். அதைத் தொடர்ந்து உடம்பின் உஷ்ண நிலை ஏறி காய்ச்சல் தீவிரமடையும். தலைவலி உண்டாகும். உடம்பு சிவந்துகாணப்படும்; பிதற்றலும் அதைத் தொடர்ந்து மயக்க நிலையும் ஏற்படும். அதன் பின்னர் உஷ்ணநிலை தணிந்து, வியர்வை உண்டாகி, உடல் பலவீனமாகி, நாடித்துடிப்பும் குறைந்து தூக்கநிலை ஏற்படும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை இது ஏற்படும். மலேரியாக் கொசுக்-கள் இந்நோயைப் பரப்புவதாக மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. அதற்குத் தகுந்த நிலைக்களனாக இருந்தது உடம்பின் பலவீன நிலை என்பதை மறக்கக் கூடாது. ஆரோக்கிய நிலையில் எந்தக் கிருமியும் உடம்பில் பரவ முடியாது.

சிகிச்சை :

கொய்னா மருந்து மூலம் இந்நோய்க் குறிகளை அகற்றி நோயை உள் அழுத்தம் செய்வது மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறும் வழியாகும். அவ்வாறு செய்வதால் உண்மையாக நோய் நிவாரணம் ஏற்படுவதில்லை. சில காலம் சென்ற பின்னர் அந்நோய் மீண்டும் தலைதூக்குகிறது. எனவே, இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி அந்நோயின் மூலக் கார-ணத்தை அகற்றுவதால் நோய் மீண்டும் ஏற்படாது.

மேலும் கொய்னா மருந்து இருதயத்தைப் பலவீனப்படுத்து-கிறது; காதையும், கண்களையும் வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

பொதுவாக காய்ச்சல் நோய்க்குள்ள சிகிச்சைகளைக் கையாள வேண்டும்.

குலைக் காய்ச்சல்

Pneumonia

உடம்பில் குளிர் உண்டாகி பின்னர் உஷ்ணம் 102° வரை அதிகமாகி தலைவலியுடன் கூடி உடம்பின் எல்லா பாகங்களிலும் வலி ஏற்படும். சுவாசப்பைகளில் வலி ஏற்-படுவதால் மூச்சுத் திணறி இருமல் ஏற்படும். இருமலுடன் சளி வெளியேறும். தாகம் இருக்கும்; ஆனால் பசியுண்-டாகாது.

சிகிச்சை :

சுரம் தணியும் வரை உபவாசம் இருத்தல் வேண்டும். உபவாச காலத்தில் ஆரஞ்சுப் பழ ரசமும், நீரும் அருந்-தலாம். ஒரு மணி நேரம் நெஞ்சை ஈரத்துணியால் கட்டி கம்பளியால் போர்த்தினால் உஷ்ண நிலை தணியும். இவ்-வாறு தினசரி மூன்று மணிகளுக்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுரம் தணிந்து நாக்கு தெளிவானதும், பழ உணவு இரண்டு நாட்களுக்கு, தினசரி இரண்டு பைண்டு பாலுடன் கொடுக்கலாம். அதன்பின் நோய் உணவு கொள்ளவேண்டும். மருந்து சாப்பிடக் கூடாது.

பெரியம்மை :

(Small pox)

இது தீவிரமான காய்ச்சல் நோய். உடலில் நச்சுக் கழிவுப் பொருள்கள் தேக்கமடையும் போது உடல்நிலை

பாதிக்கப்பட்டு இந்நோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் சுற்றுப் புறச் சூழ்நிலையும் சுகாதாரக் கேடான நிலையில் இருந்தால் இந்நோய் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகமாகும். தற்காலத்தில் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையும், சுகாதாரப் பழக்கங்களும் நல்ல நிலையில் உள்ளதால் இந்நோய் தலைதூக்குவதில்லை. அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் இந்நோய் ஒழிந்து விட்டது என்று கூறமுடியாது. அம்மை குத்திக் கொள்ளு வதால் இந்நோய் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதே இயற்கை மருத்துவக் கருத்தாகும்.

சிகிச்சை :

காய்ச்சலுக்கு உள்ளபடியே சிகிச்சை செய்யலாம். மனிதனிடை புறச் சுத்தமும், அகச் சுத்தமும் காணப்படு மாயின் அதுவே நோய் வராதிருக்கும் சுகநிலையாகும்.

குடற் காய்ச்சல்
(Typhoid Fever)

பெருங்குடல், சிறுகுடல் ஆகியவற்றில் உள்ள சில சுரப்பிகளில் வீக்கம் ஏற்படுவதால் இந் நோய்நிலை உண்-டாகிறது. மிதஉணாவுப் பழக்கம் இதற்கு மூலகாரணம். இந்நோய் முதிர இரண்டு மூன்று வாரங்கள் பிடிக்கும். ஆரம்பத்தில் சோர்வுடன் பசியின்மையும், வாந்தியும், தலை வலியும், வயிற்றோட்டமும் ஏற்படும். உடம்பில் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும். நாக்கு சொற சொறப்பாகி விடும். மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும்; குளிரும், வியர்வையும் மாறி மாறி உண்டாவதால் இது மலேரியா சுரமாக இருக்க லாமோ என்ற சந்தேகம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை :

பிற சுரநோய்களுக்கு உள்ளபடி சிகிச்சை செய்யவும்.

மஞ்சள் சுரம்

Typhns Fever

காய்ச்சல் நோய்களுக்குள் மிகவும் தீவிரமானது மஞ்சள் சுரம். சுற்றுப்புற அசுத்த நிலையாலும், உடலில் உள்ள அசுத்தங்களாலும் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. தற்காலத்தில் சுகாதார விதிகள் நன்கு பின்பற்றப்படுவதால் இந்நோய் சாதாரணமாக ஏற்படுவதில்லை. மருந்து கொடுப்பதால் நோய் நிவாரணம் ஆகிவிட்டது என்று கூறமுடியாது; ஏனெனில் நோயின் காரணம் அகற்றப்படாத வரை அது திரும்பவும் நோயைத் தோற்றுவிக்கும்.

சிகிச்சை :

பொதுவாகச் சுரநோய்க்கு உள்ளபடி.



17. பிற நோய்கள்

சீழ்க்கட்டி :
Abscesses

உடம்பில் கழிவுப் பொருள்களின் தேக்கம் மிகுதியாகும் போது அவை தோல் மூலமாக சீழ்க்கட்டியாக வெளி-யேறுகின்றன. இதன் மூல காரணம் தகாத உணவுப் பழக்கங்களே. அதோடு பல நோய்களுக்கு மருந்து உட்-கொள்ளுவதாலும் உடம்பில் நச்சுப் பொருள்கள் மிகுதி-யாகின்றன.

சிகிச்சை :

அறுவையின் மூலம் நோயின் அறிகுறிகளைப் போக்க லாமே தவிர நோயின் முதற்காரணத்தைக் களைய முடி-யாது. எனவே, இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி உடம்-பைச் சுத்தம் செய்வதே சரியான சிகிச்சையாகும். ஏழு முதல் பத்து நாட்களுக்கு பழ உணவு கொள்ள வேண்-டும். அல்லது மூன்று நாட்கள் ஆரஞ்சு ரசத்துடன் உப-வாசமும் தொடர்ந்து ஒரு வாரப் பழ உணவும் கையாளப் படலாம். தினசரி, எனிமா, உடம்பைத் தேய்த்தல், விலாக் குளியல், தேகப்பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி முதலியன முறை யாகப் பின்பற்றப் படவேண்டும். தாதுச் சத்தற்ற உணவு, சர்க்கரை உணவு முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

கால் பெருவிரல் முன்கணு விக்கம்
Bunious

தகுதியற்ற காலணிகளை உபயோகிப்பதால் பெருவிர-லில் விக்கமும் வலியும் ஏற்பட்டு நாளுக்குநாள் பெருவிரல்-கள் அழுத்தமடைவதால் அது சிறுத்து விடுகிறது.

மேலும் அதிலுள்ள மூட்டுக்கள் பாதிக்கப்படுவதால் நடப்பதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. அறுவைச் சிகிச்சை அதிக மான பலன் தருவதில்லை. ஆரம்பத்தில் தகுதியான காலணிகளை உபயோகிப்பதால் இந்நிலை மாறலாம். எலும்பு நிபுணரிடம் கலந்து சிகிச்சை பெறல் உசிதமானது.

காய்ப்பு, கரணை
Corn

தகுதியற்ற காலணிகளைப் பயன்படுத்துவதால் கால் விரல்களின் மேல் அழுத்தம் ஏற்படும் போதும், பாதத்தின் தோல் பகுதியில் கீழ் அழுத்தம் ஏற்படும் போதும் கரணை ஏற்படுகிறது. தகுதியான காலணி மூலம் இந் நிலையை மாற்றலாம். பெண்களில் பலர் உயரமான தோற்றத்திற்காக அதிக உயரமுள்ள குதிகளையுடைய செருப்புக்களை அணிவதால் கால்களுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் ஊனம் ஏற்படுகிறது.

மேலும் உடம்பில் கழிவுப் பொருள் தேக்கம் ஏற்படும் போது பாதத்திலுள்ள தசைகள் பாதிக்கப்பட்டு, ஆணி போன்ற கரணை ஏற்பட்டு வலியுண்டாகும். காலையிலும் மாலையிலும் தினசரி பத்து நிமிடநேரம் வெந்நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்தி வைப்பதால் மேற்படி நோய் நிலை தணியும். அறுவை மூலம் அகற்றுவதால் பூரண நிவாரணம் கிடைக்காது.

சிகிச்சை :

கொப்புளங்களுக்கு **(boils)** உள்ளபடி

மட்டு மீறிய தூலிப்பு கொழுப்பு
(Obesity)

உடம்பிலுள்ள திசுக்களின் கொழுப்பு சீர்கேடடைவ-

தாலும், தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும், உதாரண-மாக மித உணவுகளாலும், உடற்பயிற்சி இன்மையாலும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை நிலை இல்லாமையாலும், நாளமில்லா சுரப்பிகள் சரியாக வேலை செய்யாததாலும் உடல் தடித்துத் தொந்தி உண்டாகி சோம்பலும், மூச்சுத்திணறலும் ஏற்பட்டு மந்தநிலை உண்டாகும். தைராய்டு மாத்திரைகள் மூலம் இதைக் குணப்படுத்தலாம் என்பது சரியான வழியல்ல. அதனால் பல விபரீதப் பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் மூலம் இந்நோய் நிலையை நீக்குவதே நல்லது.

சிகிச்சை :

ஆரம்பத்தில் ஏழு முதல் பதினான்கு நாட்கள் பழ உணவு மாத்திரம் உட்கொள்ளலாம். மேலும் அதிக நாட்களுக்கு இதைக் கடைப்பிடித்தால் நோய் நிலை விரைவில் நீங்கும். பின்னர் அதைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளுதல் சிறந்தது. பழ உணவு கொள்ளும் காலத்தில் ஆரம்பத்தில் இரவில் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலச்சிக்கலை அகற்ற வேண்டும். தினசரி உடம்பைத் தேய்த்தல், உலாவுதல், விலாக் குளியல், தேகப்பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி முதலியன பின்பற்றப்பட வேண்டும். இரண்டு முதல் நான்கு மைல் தினசரி காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ நடக்க வேண்டும். இரு வேளையும் நடந்தால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

தாகம் ஏற்பட்ட போதும், இரு சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையிலும் ஓரளவு பானங்கள் அருந்தலாம்; மிதமாக அருந்தக் கூடாது. தினசரி உணவின் பெரும் பாகம் பழமாகவும், பழக்கிச்சடியாகவும் அமைதல் வேண்

டும். தாதுச் சத்தற்ற மாவுகளால் செய்யப்பட்ட ரொட்டி கள், சர்க்கரைப் பொருள்கள் கொழுப்பான உணவு, எண்-ணெய், வறுத்த பதார்த்தங்கள், டீ, காபி, மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவ்-வாறான சிகிச்சையால் ஒரு சில மாதங்களில் பூரண நிவாரணம் பெறலாம்.

குடலிறக்கம் (அண்டவாதம்)

Hernia

மித உணவுப் பழக்கத்தால் அடிவயிறு கனமடைகிறது. தசைகள் பலவீனப் படுகின்றன. அத்துடன் பளுவான வேலைகள் செய்யும் போது உடலின் அடிப்பாகத்திற்கும் விதைப்பைக்கும் நடுவில் உள்ள தசை விரிந்து உடைந்து அதன் வழியாக குடல் கீழே இறங்குகிறது. அப்பொழுது வலி பயங்கரமாக ஏற்படும். அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இறங்கிய குடலை மேலே தூக்கி வைத்து, உடைந்து போன தசைகளைப் பழுது பார்க்கின்றனர்.

சிகிச்சை :

இந்நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் திறமையுள்ள மருத்து-வரிடம் சிகிச்சை பெறுவதே நலம். ஆரம்ப நிலையானால் உபவாசம், பழஉணவு, நோய் உணவு, எனிமா, உடம்-பைத் தேய்த்தல், விலாக் குளியல், தேகப்பயிற்சி ஆகிய முறைகளை அனுசரிப்பதின் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம். விபரங்களுக்கு கருப்பை இறக்க நோய்க்கான சிகிச்சையை பார்க்கவும். **(displaced womb)**

உடல் மெலிதல்

Thinness

உடல் மெலிந்தால் அதிகமாக உண்ண வேண்டும்

என்று சாதாரணமாகக் கூறுவார்கள். உண்ட உணவு என்னவாயிற்று என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டும். அது சரியாகச் சீரணமாகாது மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அதன் பயனாக குடலில் நீர்க் கோப்பு உண்டாவதால் சீரண உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்ய முடிவதில்லை. இதனால் உட்கொண்ட உணவு உடம்பிற்கு பயனளிக்காது. வியர்த்தமாக வெளியேறுகிறது. எனவே, நோயின் காரணத்தை நன்கு ஆராயாது மேலும் மேலும் உடம்பிற்குப் பளுவாக மிதமாக உண்பதால் நோய் நிலை என்றும் தணியாது.

சிகிச்சை :

ஜீரண உறுப்புக்களை உடனடியாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதற்குப் பழ உணவு மிகச் சிறந்த வழியாகும். ஏழு முதல் பத்து நாட்கள் பழ உணவு கொள்ளுதல் வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து பால் பழ உணவு பத்து நாட்களுக்கோ அல்லது முடியுமானால் இரண்டு வாரம் முதல் ஒரு மாதம் கொள்ளுதல் நல்லது. தினசரி இரண்டு பைண்டு பால் உட்கொள்ளுவதில் ஆரம்பித்து நாளாக நாளாக ஆறு பைண்ட் வரை அளவை அதிகரிக்கலாம். பழ உணவு, பால் உணவு காலத்தில் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும், மலக்குடலைக் கழுவவும், இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்; அடிக்கடி எனிமா எடுக்க வேண்டாம். தினசரி, விலாக் குளியல், உடம்பைத் தேய்த்தல், தேகப்பயிற்சி, சுவாசப் பயிற்சி முதலிய முறைகள் பின்பற்றப் பட வேண்டும். வாரம் இருமுறை வெந்நீரில் குளித்தல் நல்லது. நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள இடத்தில் வசிக்க வேண்டும்.

தாதுச் சத்தற்ற பொருள்கள், சர்க்கரைப் பொருள்கள், மதுபானம், காப்பி, டீ, புகைப்பிடித்தல், மீன் எண்ணெய்

முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பழம், பால், முட்டை, கொட்டைகள் முதலியனவற்றை உணவாகக் கொள்ள வேண்டும்.

பாலுண்ணி, கழலை
Wart

சில சமயங்களில் சில உடம்புகளில் சிறு சிறு கழலைகள் தோன்றி உருவத்தைக் கெடுக்கின்றன. அவை எவ்வாறு உண்டாகின்றன என்பதைத் தெளிவாகக் கூறமுடியவில்லை.

சிகிச்சை :

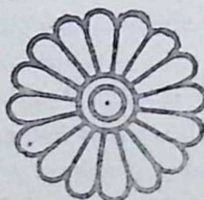
கொப்புளங்களுக்கு உள்ளவாறு.

தலைவலி
(Head ache)

காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் வசிப்பதாலும், அஜீரணத்தாலும், மலச்சிக்கலாலும், கல்லீரல் நோயினாலும், சிறுநீரக உபாதையாலும், வேலைப் பளுவாலும், நரம்புத்தளர்ச்சியாலும், கண்களில் ஏற்படும் அழுத்தத்தாலும், கவலையாலும், ஏக்கத்தாலும், பிறகாரணங்களாலும் தலைவலி ஏற்படுகிறது. இதைப் போக்க 'ஆஸ்பிரின்' மருந்து உட்கொள்ளுவதால் சிலமணி நேரங்கள் தலைவலி மறையலாம். காரணம் அது நோயை உள் அழுத்தம் செய்கிறது. ஆனால், மீண்டும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தலைவலி உண்டாகும். சில சமயங்களில் கண்ணில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க கண்ணாடி அணிய வேண்டும் என்று மருத்துவர் கூறுவதுண்டு. நோயின் காரணத்தை அறியாது கண்ணாடி அணிவது கூடாது.

சிகிச்சை :

பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலால் தலைவலி ஏற்படுவதால் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நெற்றியில் குளிர்ந்த கட்டுப் போட வேண்டும்; நெற்றியை நன்றாகத் தேய்த்துவிடவும் வேண்டும். திறந்தவெளியில் சுவாசப்பயிற்சி செய்தால் உடனடியாக நிவாரணம் கிடைக்-கும். நரம்புத்தளர்ச்சியால் தலைவலி ஏற்பட்டால் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவதோடு நரம்புகளுக்கு வலுவூட்ட ஆவன செய்ய வேண்டும். தலைவலிக்கு மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும். ஆஸ்பிரினை அதிகமாக உட்கொள்-ளுவதால் நாளடைவில், ஜீரண உறுப்புக்கள் பாதிக்கப் பட்டு இருதயமும் பாதிக்கப்படுகின்றன.



18. குழந்தைகளின் நோய்கள்

பெரும்பாலான நோய்கள் தவறான உணவுப்பழக்கங்களால் ஏற்படுகின்றன. தாய்மார்கள் குழந்தைகட்கேற்ற உணவுப்பழக்கங்களை அறிந்து கொள்ளும்வரை நோய்களைத் தவிர்ப்பது கடினம். குழந்தைகள் கருவிலிருக்கும் போது, கருவுற்ற தாய்மார்கள் அவைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையானவற்றை அறிந்து உணவுகொள்ள வேண்டும். தவறான உணவு குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். இதை நன்குணராது குழந்தைகட்குக் கிருமிகளாலும், காலநிலைகளாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன எனக்கூறுவது சரியாகாது. சத்தற்ற உணவை உட்கொள்ளும் மாதர்கள் தங்கள் குழந்தைகட்கு நோயைத் தேடிக்கொள்ளுகிறார்கள். உதாரணமாக, கணச்சூடுவியாதி உணவுப்பற்றாக்குறையால் ஏற்படுகிறது. அதே போன்று, குழந்தைவாதம், கக்குவான், சின்னம்மை ஆகிய வியாதிகளும் உணவில் தாதுப்பொருள் பற்றாக் குறையினால் ஏற்படுவன.

பிறந்தவுடன் குழந்தைகட்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். அது போதாவிட்டால் ஆவின்பால் அல்லது நீர்த்த வெள்ளாட்டின்பால் கொடுக்கலாம். அதோடு பகலில் ஆரஞ்சுப்பழரசம் கொடுக்கலாம். இதனால் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்பட்ட தாதுச்சத்துக்குறைவு சரிசெய்யப்படுகிறது. குழந்தைகட்கு நான்குமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பகலில் மாத்திரம் உணவு கொடுக்கலாம். இரவில் கூடாது. அதற்கு மிஞ்சினால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம் போன்ற வியாதிகள் உண்டாகும்.

குழந்தைகட்கு உண்டாகும் சில நோய்களும் அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1) அஜீரணம் :

இது மிதஉணவினால் ஏற்படுகிறது. இதனால் காய்ச்சல், வலி, வாந்தி, முதலியன ஏற்படும். அப்பொழுது குழந்தைகட்கு உணவு கொடுப்பதை ஒரு தினமாவது நிறுத்திவிட்டு அதற்குப்பதிலாக தண்ணீரும், சிறிது ஆரஞ்சுப்பழ இரசமும் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் நீங்க இளவெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவேண்டும். பின்னர் சில தினங்கட்குப் பழஉணவு கொடுக்கவும். இச்சிகிச்சைக்குப்பின் குழந்தை ஆரோக்கியநிலை எய்தும்.

நீண்டநாள் அஜீரணமாக இருந்தால் குழந்தையின் நாக்கு வழவழப்பாக இருப்பதோடு, மூச்சுத்திணறி அமைதி இன்றித் தோன்றும். வளர்ச்சிகுன்றி எடை குறைந்து வெளிரினநிலையில் தூக்கமின்றிக் கஷ்டப்படும். இந்நிலையில் உணவை நிறுத்திவிட்டுத் தண்ணீரும், ஆரஞ்சுப்பழ இரசமும் ஒருநாள் முழுதும் இரண்டுமணி நேரத்திற்கொரு முறை பகலில் கொடுத்துவரவேண்டும். பின்னர் பழஉணவு நான்கு நாட்கள் கொடுத்துவர நோயின் தீவிரம் குறையும். அதன்பின்னர் நோயுணவு சிலநாட்கள் கொடுக்கலாம்.

பெருங்குடலின் உட்பகுதி சார்ந்த கடும் வயிற்றுவலி :
(Colie)

இந்நோயின்போது பாதங்கள் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். திடீரென ஏற்படும் தாங்கமுடியாத வலியினால் குழந்தை கால்களை உதறிக்கொண்டு உரத்த சப்தமிடும். குடலில் வாயு தங்குவதால் இந்நோய்நிலை உண்டாகிறது. இந்நிலை குழந்தை பிறந்த இரண்டு முதல் ஆறு மாதங்களில் தோன்றுவது சகஜம். இது பெரும்பாலும் தாயின் தவறான உணவுப்பழக்கத்தாலும், குழந்தைக்குத் தவறான உணவு கொடுப்பதாலும் ஏற்ப்டுகிறது.

சிகிச்சை :

குழந்தைக்கு வெந்நீர் கொடுத்து, இளவெந்நீர் எனிமா மூலம் மலத்தை அகற்றவேண்டும். நோய்நிலை நீங்கிய பின்னர் உணவு கொடுக்கலாம். தாயும் தனது உணவு முறையை மாற்றி நோய்உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

3) மலச்சிக்கல் :
Constipation

குழந்தையின் அமைதியின்மையிலிருந்து இதை அறியலாம்.

சிகிச்சை :

ஒருநாள் முழுவதும் உணவை நிறுத்திவிட்டு, இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை, தண்ணீருடன் கலந்த ஆரஞ்சுப்பழரசம் கொடுக்கலாம். இளவெந்நீர் எனிமாமூலம் குடலிலிருந்து மலத்தை அகற்றவேண்டும். 2 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தையாயின் 2 முதல் 4 நாட்களுக்குப் பழஉணவு கொடுக்கவேண்டும். பழஉணவு கொடுக்கும் காலத்தில் வெந்நீர் எனிமா இரவில் கொடுக்கவேண்டும்.

4) வயிற்றோட்டம் :
Diarrhoea

இது தவறான உணவினாலோ அல்லது வேண்டாத பொருள் குடலுக்குள் சென்றுவிடுதலால் ஏற்படலாம். உணவை நிறுத்திவிட்டு ஒருநாள் முழுவதும் 2 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை தண்ணீருடன் கலந்த ஆரஞ்சுப்பழரசம் கொடுக்க வேண்டும். இளவெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

கோடைகால வயிற்றோட்டம் ஒரு தொற்றுநோயாகும். இதைப் பெருங்குடல் அழற்சி (colitis) என்பர். இந்

நோய்நிலையில் மலம் இளகி இருக்கும். அடிக்கடி மலப்போக்கு ஏற்படும். மலம் சளிபோன்று பச்சை நிறமுடையதாக இருக்கும். காய்ச்சலும் ஏற்படும். இந்நோய் இலேசாகவும் குணமாகி விடலாம்; அல்லது சளிச்சவ்வு வயிற்றோட்டமாக மாறலாம். **(Inflammatory diarrhoea)** நோய் இரண்டாவது கட்டத்தை அடையும்போது வாந்தி உண்டாகும்; மலப்போக்கில் இரத்தம் காணப்படும். அதிக அளவு புரோடீன் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளுவதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

உணவை நிறுத்திவிட்டு நோயின் தீவிரம் தணியும் வரை தண்ணீருடன் கலந்த ஆரஞ்சுப்பழரசம் இரண்டு மணிக்கொருமுறை பகற்பொழுதில் கொடுக்கவேண்டும். நோய் நிலை சரியானவுடன் இரண்டு நாட்கள் பழரசம் கொடுத்து பின்னர் சரியான உணவு கொடுக்கலாம்.

சீதபேதி :
Dysentery

இது பெருங்குடல்நோய்; பெரும்பாலும் கோடைகாலத்தில் ஏற்படுகிறது. கடுமையான வயிற்றோட்டத்தை ஒத்திருக்கும். வலியுடன் மலக்கழிவு ஏற்படும்; மலத்துடன் இரத்தக் கசிவும், சளியும் காணப்படும். மிதமிஞ்சி இறைச்சி, புரோடீன் உணவு கொள்ளுவதால் அவை பெருங்குடலில் அழுகிவிடும்போது இந்நோய் உண்டாகிறது.

சிகிச்சை :

வயிற்றோட்டத்திற்கு உள்ளதுபோலச் சிகிச்சையளிக்கவும். இறைச்சி உணவு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வாந்தி :
Vomitation

இது ஒரு நோயல்ல; பலநோய்களுக்கான அறிகுறி-யாகும்.

சிகிச்சை :

உணவை நிறுத்திவிட்டுத் தண்ணீர் பருகவேண்டும். இளவெந்நீர் எனிமாமூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

குடற்புழுக்கள் :
Worms

நூல்போன்ற வெண்மை நிறமுடைய புழுக்கள் பெருங் குடலிலும், சிறுகுடலின் கீழ்ப்பகுதியிலும் வாசஞ்செய்கின்றன. இவைகள் தண்ணீர் மூலமாகவும், உணவுமூலமாகவும் குடலுக்குள் செல்லுகின்றன. குழந்தையின் தூக்கமின்மை, அமைதியின்மை, குடல்நோய், பசியின்மை, வலிப்பு, பலவீனம் ஆகியவைமூலம் இப்புழுக்கள் குடலில் பரவியுள்ளதை எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். இதனால் குழந்தை படுக்கையில் உள்ளபோது உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கும்.

சிகிச்சை

உணவின் மூலமும், தண்ணீர் மூலமும் இப்புழுக்களின் முட்டைகள் குடலுக்குள் சென்றாலும், குடலில் அவை பரவுவதற்கான கழிவுப் பொருள் தேக்கம் இல்லாவிடில் அவை அங்கே நிலைபெற முடியாது. குடலில் கழிவுப் பொருள்கள் இருப்பதால் தான் புழுக்கள் உண்டாகின்றன. கழிவுப் பொருள் தேங்குவதற்குத் தவறான உணவுப் பழக்-கங்களே காரணமாகும். எனவே, குடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் முதலில் வெளியேற்றப்பட வேண்டும். அதற்கு

ஒரு வாரம் பழஉணவு மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டும். அப் பழங்கள் புதியனவாக இருத்தல் வேண்டும். அதை அடுத்து வெண்ணெய், எண்ணெய், இறைச்சி, முட்டை நீங்கலாக சரியான உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும். சுருங்கக் கூறின் நோய்நிலை தவிர்க்கப்படும்வரை காய்கறிகள், பழங்கள், பால், கோதுமை ரொட்டி முதலியன தான் உணவாக அமைய வேண்டும்.

மேற்கூறிய சிகிச்சையால் எதிர்பார்த்த பலன்கிட்டாவிடில் ஓரிரண்டு நாட்கள் தண்ணீருடன் கூடிய உபவாசம் அனு சரிக்கப்பட வேண்டும். உபவாச காலத்தில் இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். எனிமாவில் ஒரு கரண்டி புகையிலைச் சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சிகிச்சை காலத்தில் சர்க்கரைப் பண்டங்களைப் புசிக்கலாகாது.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிதல்
(Bed wetting)

அதிகமாய்ப் படித்தல், விட்டு வேலை, முதலியனவற்றால் மனதில் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் பயனாக மூளை நரம்புகள் முடுக்கிவிடப்படுவதால் இந்நோய்நிலை ஏற்படுகிறது. இது ஒரு நோயல்ல. மேற்படி காரணங்களை அகற்றுவதாலும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுவதாலும் இந்நிலை மாறும்.

சிகிச்சை

நாலைந்து நாட்கள் பழஉணவு கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளுவதால் மலக்குடல் சுத்தமாகும். தினசரி இரண்டு தடவை தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். விலாக்குளியல் தினசரி

எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டுக்களில் குழந்தையை ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும்.

நெஞ்சுச்சளி
Bronchitis

ஜலதோசத்துடன்கூடிய காய்ச்சல், இருமல், சளி உண்டாகும். சில சமயங்களில் கக்குவான் நோயும் ஏற்படலாம். இந்நோய்நிலை ஓரிரண்டு வாரம் நீடிக்கலாம். சர்க்கரைச் சத்துள்ள பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்பதால் உடம்பில் கழிவுப் பொருள்கள் ஏற்பட்டு அதன் மூலம் இந்நோய் உண்டாகிறது. இதனால் உள்நாக்கு அழற்சியும் ஏற்படலாம்

சிகிச்சை

உணவை நிறுத்திவிட்டு மூன்று நாட்கள் தண்ணீர் கலந்த ஆரஞ்சு ரசத்தை இரண்டு மணிக்கொரு தடவை பகலில் அருந்த வேண்டும். இரவில் வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இருமல் ஏற்பட்டால் நெஞ்சில் குளிர்ந்த கட்டுப்போட வேண்டும். பகலில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையும் இரவில் ஒரு தடவையும் குளிர்ந்த கட்டுப்போட வேண்டும். இச்சிகிச்சை ஜலதோசத்திற்கும் பொருந்தும். மூன்று நாட்கள் சென்றபின் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் பழ உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இச்சிகிச்சையால் பூரண நிவாரணம் கிடைக்கும்.

உள்நாக்கு அழற்சி
Tonsillitis

தொண்டையின் வாய்ப்பகுதியில் உள்நாக்கு அமைந்துள்ளது. இது ஒரு நிணநீர்ச்சுரப்பி. இது தலையிலும் உடம்பின் மேல்பாகத்திலும் ஏற்படும் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுவதற்கான அவயவம். உடம்பில் கழிவுப்பொருள்

தேக்கம் அதிகமாக ஏற்படும் போது அதை வெளியேற்ற முடியாது திணறும்போது இவ்வவயவத்தில் விக்கம் ஏற்படுகிறது. எனவே, இதற்குக் காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களேயாகும். மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி உள்நாக்கில் அழற்சி ஏற்பட்டால் உள்நாக்கு அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்படுகிறது. இதனால் உடம்பின் தற்பாதுகாப்பு குறைகிறது என்பதை அறிந்திலர் போலும்.

சிகிச்சை :

ஐந்து முதல் ஏழுநாட்கள் பழஉணவும் அதன் பின்னர் குழந்தைகட்கான நோய் உணவும் கொடுக்க வேண்டும். சிகிச்சை காலத்தில் இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இரவில் தொண்டையில் குளிர்ந்த கட்டுப் போடவேண்டும். இரவிலும், காலையிலும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த நீரால் வாயைக் கொப்புளிக்க வேண்டும். இவ் வியாதியை உடனடியாக நிவர்த்திக்க முடியாது. அதற்காகச் சலிப்படையக் கூடாது. சில சமயங்களில் நோய் தீவிரமாக இருந்தால் மேற்கூறிய சிகிச்சைகளை மாறி மாறிக் கையாள வேண்டும்.

மூக்கடிச்சதை வளர்ச்சி
Adenoid

அடிமூக்கின் சதை வளர்ச்சியடைவதால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு வாயின் மூலம் சுவாசிக்க நேரிடுகிறது. இச் சதை மூக்கில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களைச் சுத்தம் செய்ய அமைந்துள்ள அவயவமாகும். மருத்துவ விஞ்ஞானப்படி மூக்கடியில் சதை வளர்ச்சி ஏற்பட்டால் அதை அறுவை மூலம் அகற்றி விடுகின்றனர். இதனால் உடம்பின் தற்பாதுகாப்பு குறைகிறது. எனவே, இச் சிகிச்சை பொருந்-தாது.

சிகிச்சை :

உள்நாக்கு அழற்சிக்கான சிகிச்சை கையாளப்படலாம்.

இருதய நோய்
(Heart disease)

பொதுவாக முன்னால் ஏற்பட்ட நோய்களை நிவர்த்-திக்கக் கையாண்ட முறைகள் தவறாக இருந்தால் அவற்-றின் எதிரொலியாக இருதயநோய் உண்டாகும். தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் இந்நோய்க்கு மூலகாரணமாகும்.

சிகிச்சை :

தவறான உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி சரியான உணவு முறையைக் கையாள வேண்டும். உடற் பயிற்சியிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

தாளம்மை
Mumps

இது 'பரோடிட் சுரப்பி' வீக்கத்தால் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளைப் பாதிக்கின்ற நோய்நிலை. இதனால் காது களுக்கு அடியில் இரண்டு பக்கமும் தாடையை ஒட்டி வீக்கம் ஏற்படும். கழுத்துப் பக்கமும் வீக்கம் பரவுவ-துண்டு. இதனால் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு தடைப்படுகிறது. வாய் வரண்டு போகிறது. இந்நோய் ஒவ்வொரு பாகத் திலும் ஒருவாரம் நீடிக்கும். இதற்கு மூலகாரணம் தவறான உணவுப் பழக்கங்களே.

சிகிச்சை :

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் உபவாசம் அனுஷ் டிக்கப்பட வேண்டும். உபவாச காலத்தில் தண்ணீருடன்

கலந்த ஆரஞ்சுப்பழ ரசம் அருந்தலாம். இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நோய் கண்ட பகுதியில் பகற் பொழுதில் இரண்டு மணிக்கு ஒருமுறை பத்து நிமிடங்கள் மூன்று தடவை வெந்நீர் ஒத்தடமும், ஒருதடவை குளிர்ந்த ஒத்தடமும் போடவேண்டும். விக்கம் குறைந்து உணவை விழுங்கும் நிலை ஏற்பட்டதும் பழஉணவு இரண்டு நாட்கள் கொடுக்கவேண்டும். பின்னர் சரியான உணவு கொடுக்கலாம்.

நுரையீரல் சவ்வின் நோய்
Pleurisy

குலைக் காய்ச்சலுக்குச் சரியான முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படாதவிடத்து இந்நோய் ஏற்படுகிறது. சுவாசப் பைகளின் அடியில் திரவகம் தங்கி சீழ் உண்டாகி சுரமும், வலியும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை

உபவாசமும், அதைத் தொடர்ந்து பழஉணவும் நோய் நிலைக்குத் தகுந்தவாறு அனுசரிக்கப்பட வேண்டும். இரண்டுமணிக்கொரு தடவை பத்து நிமிடங்கள் நெஞ்சில் மூன்றுமுறை சூடான ஒத்தடமும். ஒருமுறை குளிர்ந்த ஒத்தடமும் போட வேண்டும். தினசரி இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குலைக் காய்ச்சல்
Pneumonia

இக் காய்ச்சல் திடீரென உண்டாகும். உஷ்ணநிலை 102°F வரை ஏறும். வலியுடன் இருமலும் ஏற்படும். மூச்சு விடுதலில் கஷ்டமும், முணக்கமும் இருப்பதைக் காண

லாம். தாகம் இருக்கும்; ஆனால் பசி உண்டாகாது. கக்குவான், சின்னம்மை போன்ற வியாதிகட்குச் சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்படாதபோது அதன் எதிரொலியாக இந் நோய் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை :

சுரம் குறையும் வரை உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும், தண்ணீரும் கொடுக்கலாம். காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் நெஞ்சில் மூன்று மணிக்கு ஒருமுறை பகலில் குளிர்ந்த கட்டுப் போடலாம். இரவில் தொண்டையில் குளிர்ந்த கட்டுப் போட்டு காலையில் அதை அகற்றலாம். இரவில் இள வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சுரம் நின்றதும் இரண்டு நாட்களுக்கு பழ உணவு கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் குழந்தை கட்கான சரியான உணவு கொடுக்கலாம்.

கக்குவான்
Whooping Cough

ஜலதோசம், சளியுடன் கூடிய இந்நோய் திடீர் திடீர் என உடம்பை அலரச் செய்யும். இருமலுடன் 4 முதல் 12 வயதுக் குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகும். நோயின் நிலை இரண்டு வாரகாலம் ஏற்றமடைந்து பின் அதே நிலையில் இரண்டு வாரங்கள் சென்ற பின்னர் இறங்கு நிலை ஏற்படும். வாந்தி ஏற்படுவதோடு ஒவ்வொரு தடவையும் சப்தத்தோடு கூடிய திடீர் தாக்குதல் ஏற்படும் போது மூச்சுத் திணறும். சில நோயாளிகளிடை அதிகச் சளி உண்டாகும். தவறான உணவுப் பழக்கமும், தாதுச் சத்துக் குறைவும் இதன் காரணங்களாகும்.

சிகிச்சை

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட வேண்டும். உபவாச காலத்தில் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆரஞ்சுப்பழரசம் அருந்தலாம். அப்பொழுது இரவில் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவ வேண்டும். தொண்டையிலும், மார்பிலும் ஈரத்துணியால் கட்டுக்கட்டலாம். பால் கொடுக்கக் கூடாது; ஏனெனில் அது ஒரு உணவாகும். நோய்நிலை குறைந்ததும் இரண்டு நாட்கள் பழஉணவு கொடுத்து, அதன் பின்னர் சரியான உணவு கொடுக்க வேண்டும். நோய் வாய்ப்பட்டபோது பெரும்பாலான நேரத்தை வீட்டிற்கு வெளியே கழித்தல் நல்லது.

நீர்க்குருவான்

Chicken-pox

இலேசான காய்ச்சல் ஏற்பட்டு, பின்னர் தோல் சிவந்து அதன்மேல் கொப்புளங்கள் தோன்றும். பார்ப்பதற்கு வெந்நீர் பட்ட தோல்போல இருக்கும். அக் கொப்புளங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருப்பதால் முன்னால் தோன்றியது உலர்ந்து காணப்படும். ஆனால் பெரியம்மை நோயின் போது கொப்புளங்கள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் தோன்றும். இந் நோயின் காலம் 14 முதல் 16 நாட்கள்.

சிகிச்சை :

உபவாசம் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு ஆரஞ்சுப் பழரசமும், தண்ணீரும் உட்கொள்ளலாம். காலையிலும் இரவிலும் இள வெந்நீர் எனிமா கொடுத்து மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வெளிச்சமுள்ள இடம் கண்களுக்கு கெடுதல் விளைவிக்குமாதலால் வெளிச்சம் குறைந்த இடத்தில் நோயாளியை வைக்க வேண்டும். ஆனால் காற்றோட்டமும்

வேண்டும். நாக்குச் சுத்தம் ஏற்பட்டு காய்ச்சல் நீங்கியதும் பழ உணவு கொடுக்கலாம். இரண்டு நாட்கள் பழஉணவு கொடுத்தபின் குழந்தைகட்கான சரியான உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

சின்னம்மை
Measles

காய்ச்சல் ஜலதோசத்துடன் ஆரம்பமாகி நான்காம்நாள் முகத்தின் பக்கங்களிலும், கழுத்துப் பக்கத்திலும் மணல் போன்ற தடிப்புகள் தோன்றி அவை உடம்பெல்லாம் பரவும். ஐந்து நாட்களுக்குப் பின் உலர்ந்து தவிடுபோல் உதிரும். உடம்பில் ஒருவித வீக்கமும் உண்டாகும். குழந்தை அமைதி-யின்றியும் சில சமயங்களில் தூக்க நிலையிலும் இருக்கும். காய்ச்சல் இலேசாக இருந்து வரும். இருமல் அதிகமாகவும் சப்தத்துடனும் ஏற்படும். உடம்பிலுள்ள நச்சுக் கழிவுப் பொருள்களை இயற்கை இந்நோய் மூலம் வெளியேற்று-கிறது.

சிகிச்சை :

நீர்க்குளுவான் நோய்க்கு உள்ளவாறு.

தொண்டைக்கட்டு நோய்
Diphtheria

இந்த நோயைச் சாதாரண முறையில் வருணிக்க முடி-யாது. இலேசான காய்சலுடனும், தொண்டை வலியுடனும் ஆரம்பமாகி உள் நாக்கைத் தாக்கி அதில் வீக்கம் ஏற்படச் செய்யும். தொண்டை முழுவதும் வீங்கித் தவிட்டு நிறமாகக் காணப்படும். இந்நோய் வாயின் மேல் பாகத்திலும், தொண்டையிலும், மூக்கிலும் பரவுவதால் அவற்றில் வீக்கம் உண்டாகும். அப்பொழுது குழந்தை பலவீனமாகி மூச்சுத்

திணறிப் படுத்துவிடும். நோயின் தீவிரத் தன்மையால் இறக்கவும் கூடும். ஆரம்ப நிலையில் உள்நாக்கு அழற்சியின்போது உண்டாகும் அறிகுறிகள் தோன்றும். சில சமயங்களில் இந்நோய் இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்கள் வரை நீடித்திருக்கும். கிருமிகளால் இந்நோய் ஏற்படுவதாக மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறும். ஆனால் உண்மையில் அவ்வாறு அல்ல. தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் ஏற்படும் கழிவுகளை உடம்பு இயற்கை நிலையில் வெளித்தள்ளுதலால் ஏற்படும் நிலையே இந்நோயின் தோற்றமாகும் என இயற்கை மருத்துவம் கருதுகின்றது.

சிகிச்சை :

சில தினங்களுக்கு ஆரஞ்சுப் பழரசமும் தண்ணீரும் கூடிய உபவாசம் அனுசரிக்க வேண்டும். காய்ச்சல் நின்றதும் ஆரஞ்சுப் பழரசம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்கக்கூடாது. வெந்நீர் எனிமா தினசரி காலை மாலை கொடுத்து மலக்குடலைக் கழுவவேண்டும். வாயில் சுரக்கும் நீரை வெளியேற்ற வாயில் பஞ்சு வைக்கவேண்டும். அப்பஞ்சை அடிக்கடி அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அந்நீரைக் குழந்தை விழுங்காதவாறு பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சுரம் குறைந்ததும், பழஉணவு இரண்டு நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் குழந்தைகட்கான நோயுணவு கொடுக்க வேண்டும்.

வாதசுரம்
Rheumatic Fever

வலியுடன் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு மூட்டுக்களில் வீக்கம் உண்டாகும். உடம்பில் சிவப்பு நிறம் தோன்றும். அதிக வியர்வையும், தொண்டைப் புண்ணும் உண்டாகும். இந்தச் சுரம் குழந்தைகளையும், பையன்களையும் தான் பாதிக்கும்.

தவறான உணவுப் பழக்கங்களின் நாட்பட்ட விளைவே இந்நோயின் தோற்றம்.

சிகிச்சை :

சுரமும் வீக்கமும் குறையும்வரை உபவாசம் விதிக்கப்பட வேண்டும். உபவாசத்தின் போது ஆரஞ்சுப் பழரசமும், நீரும் கொடுக்கலாம்; பால் கூடாது. காலையிலும் இரவிலும் வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீக்கம் குறைவதற்கு குளிர்ந்த ஒத்தடமும், சூடான ஒத்தடமும் அடிக்கடி மாறிமாறிப் போடவேண்டும். தொண்டைக்குக் குளிர்ந்த ஒத்தடம் போடுவது நல்லது. காய்ச்சல் தணிந்ததும் பழஉணவு சாப்பிடலாம். இரண்டு நாட்கள் பழஉணவு கொடுத்தபின் குழந்தைகட்கான நோய் உணவு கொடுக்கலாம்.

நச்சுக்காய்ச்சல்

Scarlet fever

நாக்கில் சொற சொறப்பு ஏற்பட்டு வாந்தியுடன் காய்ச்சல் உண்டாகும். 24மணி நேரத்தில் கழுத்துப்பக்கம் தடிப்பு ஏற்பட்டு ஆறு நாட்களில் உடம்பெல்லாம் பரவும். மூன்று வாரம் வரை தோல் உறிதல் உண்டாகும்போது தோலில் சிவப்பு நிறத்தழும்பு காணப்படும். காய்ச்சல் அதிகமாக இருக்கும். தொண்டைப்புண் உண்டாகும். உடம்பிலுள்ள கழிவுப்பொருள்களை இயற்கை வெளியேற்றும் முறைகளில் இது எரிமலை போன்ற செயலாகும்.

சிகிச்சை :

உபவாசம் விதிக்கப்படவேண்டும். காய்ச்சலின் போது தாகத்தைத் தணிக்க ஆரஞ்சுப்பழ ரசம் தண்ணீர் முதலியன கொடுக்கலாம். தினசரி காய்ச்சலின் போது இருமுறை

வெந்நீர் எனிமா கொடுக்கவேண்டும். சுரத்தைத்தணிக்க உடம்பிலும் தொண்டையிலும் ஈரத்துணியால் கட்டுப்போட-லாம். சுரம் தணிந்ததும் இரண்டு நாட்கள் பழ உணவு கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் குழந்தைகட்கான நோயுணவு கொடுக்கவேண்டும். தோல் உறியும்போது குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம்.

சத்துக்குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள்

1) கணச்சூடு
(Ricket)

சத்துக்குறைவான ஆகாரத்தினாலும் தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலும் இந்நோய் ஏற்படும். எலும்புகள், தசைகள் நரம்புகள் எல்லாமே இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றன. மலச்சிக்கல், தலையில் வியர்வை ஏற்படுதல், தூக்கமின்மை, தாமதமாகப் பல் முளைத்தல், மார்பு எலும்புகள் வளைதல் ஆகியவை இந்நோயின் அறிகுறிகளாகும். இதை அடுத்து உருவ அமைப்பில் மார்பெலும்புகள் குவிந்து, கால்கள் வளைந்து கோளாறுகள் ஏற்படும். கையெலும்பும் வளைந்து காணப்படும். குதிங்கால். கை மணிக்கட்டிலும் வீக்கம் ஏற்-படும் ; சளி இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

சிகிச்சை

சத்துணவு, நல்ல காற்று, வெளிச்சம் ஆகியவை மூலம் நோய் நிலையை மாற்றலாம். மலக்குடலை வெந்நீர் எனிமா மூலம் தினசரி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

கரப்பான் அல்லது சொறி
Scurvey

கைகால்களில் வீக்கமும் வலியும் உண்டாகும் ; பல் ஈரலில்

இரத்தம் வழியும் ; உடம்பில் நீலக்கருப்புப் புள்ளிகள் உண்டாகும் ; பக்கவாதக் குணங்களும் காணப்படும்.

சிகிச்சை

சத்துணவு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று ஆகியவை புத்துயிர் அளிக்கும். தினசரி எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவுதல் வேண்டும்.

படைநோய்
Eczema

இது தோல் சம்பந்தமான நோய். பெற்றோர்களிடமிருந்து பாரம்பரியமாகவும் ஏற்படலாம். தோல் சிவந்து சொற சொறப்பான கொப்புளங்களுடன் காணப்படும். அதிலிருந்து சீழ்வடியும் ; கொடிய அரிப்பும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை

சத்துணவு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்றோட்டம் முதலியன தேவை. உடலை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும். தினசரி எனிமா மூலம் மலக்கழிவை அகற்றவேண்டும். சில நாட்கள் பழஉணவு கொடுத்து உடலிலுள்ள நச்சுக்கழிவுகளை அகற்றவேண்டும். அதன் பின்னர் நோயுணவு கொடுக்கவேண்டும்.

படர்தாமரை
Ring worm

இது ஒட்டுயிர் இனக்கிருமிகளால் ஏற்படும் தோல் நோய். தோல் மஞ்சள் நிறமாக மாறி வட்ட வட்டமான அமைப்புக்கள் காணப்படும். சொற சொறப்பும் அரிப்பும் ஏற்படும். இது உடம்பையும் மண்டையையும் தாக்கும். சத்தில்லாத உணவுப்பழக்கத்தாலும் சுற்றுப்புற அசுத்தங்களாலும் இந்நோய் உண்டாகும்.

சிகிச்சை

சத்துணவு, நல்ல காற்று, சூரியவெளிச்சம் தேவை. உடம்பை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும். வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

வலிப்புநோய்
Convulsions

காய்ச்சல். இளைப்பு முதலிய நோய்களுக்குச் சரியான சிகிச்சை அளிக்காததால் இந்நோய் உண்டாகலாம். அல்லது பெற்றோர்கள் பலவீனத்தாலும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை

நோய் கண்ட இருபத்தினான்கு மணி நேரத்திற்கு எவ்வித உணவும் கொடுக்கக் கூடாது. குடிப்பதற்கு வெந்நீர் கொடுக்கவேண்டும். வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வெந்நீரில் குளிக்கச் செய்யவேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் பழ உணவு கொடுத்து அதன் பின்னர் நோய் உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைப்பருவப் பக்கவாதம்
(Infantile Paralysis)

ஆரம்பத்தில் ஒருகால், ஒரு கை, ஒரு தசை அல்லது ஒரு தசைக் கூட்டம் செயலற்றுப் போய்விடலாம் அல்லது குளிர்ச்சியடைந்து வலிப்புக்கு இடமாகலாம். சில சமயங்களில் காய்ச்சல் உண்டாகும். முதுகெலும்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் செயலற்றுப் போவதாலும் அதற்கும் கால் கைகளுக்கும் உள்ள இணைப்பு நரம்புகள் ஒத்துழைக்காததாலும், இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இதற்கு **Poliomyletis** என்று மற்றொரு பெயரும் உண்டு.

சிகிச்சை

சுரம் உள்ளபோது உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அப்பொழுது ஆரஞ்சுப்பழ ரசமும் தண்ணீரும் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவ வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பாகங்களை நன்றாகத் தேய்த்து விடவேண்டும். சுரம் தணிந்ததும் இரண்டு நாட்களுக்குப் பழ உணவு கொடுக்கவேண்டும். அதன் பின்னர் நோயுணவு கொடுக்கலாம். தவிட்டரிசி, புதிய பழங்கள், சுத்தமான பால் ஆகியவை ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். சூரிய வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும் முக்கியமாகத் தேவையாதலால் வீட்டிற்கு வெளியே உலாவுதல் நல்லது.

மூளைப்போர்வை அழற்சி
Meningitis

இது மூளையையும், தண்டுவடத்தையும் பாதிக்கின்ற காய்ச்சல். இக்காய்ச்சல் தலைவலியுடனும், வலிப்புடனும் ஆரம்பமாகும் தலைப்பக்கத்திலிருந்து முதுகந் தண்டிற்கும், ஏனைய பாகங்களுக்கும் பரவும். மயக்கம் உண்டாகி, பிதற்றல் ஏற்பட்டு, சிந்தனை இழந்த நிலையும் உண்டாகும். சில நோயாளிகளிடை முகத்தில் புள்ளிகள் உண்டாகும். இது ஒரு ஆபத்தான நோய். மருத்துவ விஞ்ஞான முறைப்படி சிகிச்சையால் உயிர் பிழைத்தாலும். செவிடு, குருடு, பக்கவாதம் ஆகிய நோய்கள் சாதாரணமாக ஏற்படும்.

சிகிச்சை

நோய் கண்டதும் உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவவேண்டும். வலியுள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் போட வேண்டும். திறமையுள்ள மருத்துவரின் நேரடிப்பார்வையில் சிகிச்சை நடைபெறவேண்டும்.

காக்காய் வலிப்பு வகைநோய்

Chorea (St Vitus Dance)

இதைக் குழந்தைப்பருவ வாதம் எனலாம். தசைகள் பாதிக்கப்படுவதால், அசைவுகள் தடைப்படுகின்றன. முதலில் முகத்தசையும் கைத்தசையும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் நோயாளி சாமான்களை நழுவ விட்டு விடுவான் ; முகத்தைச் சுழிப்பான். பள்ளியில் அதிக வேலை கொடுப்பதாலும், களைப்பாலும், தண்டனைப் பீதியாலும் இந்நோய் சிறுவர்களிடை உண்டாகும்.

சிகிச்சை

இந்நோயின் அடிப்படைக்காரணம் தவறான உணவுப் பழக்கமே. நோய் கண்டதும் உபவாசம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். தாகம் ஏற்பட்டால் தண்ணீரும், ஆரஞ்சு ரசமும் கொடுக்கலாம். வெந்நீர் எனிமா மூலம் மலக்குடலைக் கழுவவேண்டும். வலியுள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். பழ உணவு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குக் கொடுத்து, பின்னர் நோயுணவு கொடுக்கலாம்.



19. இயற்கை மருத்துவமும் யோகாசனப் பயிற்சியும்

இயற்கை மருத்துவம் நோய்களின் காரணங்களை ஆராய்ந்து மருந்துண்ணாமல் நோய்களை அகற்றுவதற்கான முறைகளைக் கூறுகிறது. நம் முன்னோர்கள் நோய்களை யோகாசனப் பயிற்சிகள் மூலம் நீக்கி வந்திருக்கிறார்கள் என்பதைப்பல நூல்களிலிருந்து அறிகிறோம். உடலின் அமைப்பையும் அதன் இரகசியங்களையும் நன்கு ஆராய்ந்தறிந்த நிலையில் இயற்கை மருத்துவ முறைகளும் ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமாகவுள்ளன. இந்நூலில் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் சிகிச்சையைப் பற்றிக் கூறுமிடங்களில் தேகப்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனக் கூறப்பட்டிருக்கும். இவைப்பற்றி இந்நூலில் அகண்ட நிலையில் எழுதுவதற்கு இடமில்லாதது கருதி சுருக்கமாக மேற்படி பயிற்சிகளின் அவசியத்தைப் பற்றியும் அவற்றால் நீங்கும் நோய்கள் பற்றியும் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

மனிதனின் அறிவு வளர்ச்சியால் பல இடங்களுக்கு ஓடித்திரிந்து இரை தேடுவதையோ அல்லது பல காரியங்களை முடிப்பதையோ நிறுத்தி விட்டான். இருந்த இடத்திலேயே எல்லா வசதிகளையும் தேடிக் கொள்ள இயந்திரங்களைப் படைத்து விட்டான். இதனால் அவனுடைய உடலசைவுகள் மிகக் குறைந்து விட்டன. இக்குறையை நீக்குவதற்கு உடற்பயிற்சி இன்றியமையாததாகிறது. கடின வேலை செய்யும் உழைப்பாளிகட்கு உடலசைவு மிக அதிகம். அவர்கட்கு உடற்பயிற்சி தேவை இல்லை என்றே கூறலாம். தேவைப்பட்டால் ஒரு சில அவயவங்கட்குப் பயிற்சி அளித்தால் போதுமானது. அவர்கள் சாதாரணமாக

நோய்வாய்ப் படுவதில்லை. உடலுழைப்பு இல்லாதவர்களே பெரும்பாலும் நோய்க்காளாகின்றனர். யாரானாலும் நோயுற்ற நிலையில் பூரண ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய-திருப்பதால் சோர்வை நீக்கவும், புத்துணர்வு பெறவும் உடற்பயிற்சி அல்லது யோகாசனப்பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. எனவேதான் நோயாளிகள் காலை மாலை உலாவ வேண்டும் என்றும் முடியுமானால் தேகப்பயிற்சிகளைச் சில நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டுமென்றும் இயற்கை மருத்துவம் விதிக்கிறது.

தேகாப்பியாசத்தால் சோர்வின்மையும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுவதால் நோயுற்ற அவயவங்கள் மீண்டும் உணர்ச்சி பெற்று இயற்கை நிலையை அடைய முடியும். சாதாரண-மாக ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணுதற்கு குளிர்காலத்தில் முக்கால் மணி நேரமும், கோடையில் அரைமணி நேரமும் தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதற்கு மேற்படக்-கூடாது. அதுவும் காலை மாலை இரண்டிற்கும் இடையே எட்டுமணிநேரம் இடைவெளிவிட்டு ஒவ்வொரு வேளையும் 15 நிமிடங்கள் தேகப்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. தேகப்பயிற்சியோடு சுவாசப் பயிற்சியும் செய்தால் நோய் சாதாரணமாக தம்மை அணுகாது என்பது மாத்திரமல்ல புத்திக் கூர்மையும் தன்னடக்கமும், விவேகமும் உண்டாகும்.

சில நோய்களுக்கு என்னென்ன ஆசனப் பயிற்சியும், பிராணாயாமப் பயிற்சியும் கொடுக்கலாம் என்பது பற்றி கீழே சில விபரங்கள் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. ஆசனப் பயிற்சியும், தேகாப்பியாசத்தின் ஒரு அம்சமே. அதே போல பிராணாயாமமும் சுவாசப்பயிற்சியின் திரண்ட அம்சமாகும். ஆசனங்கள் பற்றியும் பிராணாயாமம் பற்றியும் முழு விப-ரங்களைப் பிற புத்தகங்களினின்றும் அறிந்து கொள்வீர்களாக.

1. அடிவயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் :

மலச்சிக்கல், வாயு உபத்திரவம், அஜீரணம், சீதபேதி, வயிற்றோட்டம், புளிச்ச ஏப்பம், வயிற்றுவலி, இதரக்குடல் நோய்கள் அடிவயிறு சம்பந்தமான பிணிகள் இவைகள் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் மித உணவுப் பழக்கத்தாலும், தாதுச் சத்தற்ற கலப்பு உணவு உட் கொள்ளுவதாலும் வேறு பல காரணங்களாலும் ஏற்படுகின்றன. இந்நோய்களை சரியான உணவுப் பழக்கங்களாலும், யோகாசனப்பயிற்சி-யாலும், பிராணாயாமத்தினாலும் நீக்கலாம்.

ஆசனப் பயிற்சிகள் :

1) உத்தானபாத ஆசனம்.
2) பாவன முகதாசனம்.
3) புஜங்காசனம்.
4) சலபாசனம்.
5) பச்சி தமாத்தாசனம்.
6) சவாசனம்.

சுவாசப் பயிற்சி

சுவாசப் பைகளினின்றும் காற்றை இரு நாசித் துவாரங்கள் மூலம் வெளியேற்றி உடனடியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து அவற்றை நிரப்ப வேண்டும். பின்னர் அதை விரைவா-கவும் அமைதியாகவும் வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு 20 முதல் 30 தடவைகள் தொடர்ச்சியாகச் செய்தால் உதரவிதானம் மேலும் கீழும் அசைந்து அடிவயிற்றிலுள்ள ஜீரண உறுப்புக்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். அதனால் அவை சம்பந்தப்பட்ட நோய் நிலை நீங்கும்.

மேற்கூறிய ஆசனப் பயிற்சிகளைக் காலையில் 15 நிமிடங்களும், மாலையில் 15 நிமிடங்களும் காற்றுள்ள அமைதியான இடத்தில் முறையாகச் செய்ய வேண்டும். ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன்னால் சுவாசப்பயிற்சி செய்தல் நல்லது. இப்பயிற்சிகளை முழு அளவில் செய்ய முடியாதவர்கள் குறைந்த அளவிலாவது இயன்றவரை செய்தால் அதிக நன்மை பெறலாம்.

2. நீரிழிவு

(அ) கீழ்க்கண்ட யோகாசனங்களைக் காலையில் 15 நிமிடங்களும் மாலையில் 15 நிமிடங்களும் செய்ய-லாம்.

1) சூரிய நமஸ்கார ஆசனம்.
2) உத்தான பாத ஆசனம்
3) புஜங்காசனம்
4) சலபாசனம்
5) பச்சி மோத்தாசனம்

(ஆ) சுவாசப் பயிற்சி

பிராணாயாமப் பயிற்சியை முழுமையாக ரேசக, பூரக, கும்பக முறையில் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

3) ஆஸ்துமா

(அ) அடியிற்கண்ட ஆசனப் பயிற்சிகளைக் காலையிலும் மாலையிலும் முறையாக ஒவ்வொரு வேளையும் 15 நிமிடங்கள் காற்றோட்டமுள்ள அமைதியான இடத்தில் ஒழுங்காகச் செய்து

வந்தால் ஆஸ்துமா நோயினின்றும் நிவாரணம் பெறலாம்.

1) ஏகபாத உத்தானி ஆசனம்

2) தாரா ஆசனம்

3) யோக முத்திரா ஆசனம்

4) உஷ்ட்ரா ஆசனம்

5) சிம்ஹ ஆசனம்

6) சர்வாங்க ஆசனம்

7) மத்சய ஆசனம்

8) சவாசனம்

(ஆ) பிராணாயாமம்

உஜ்ஜாயி பிராணாயாமத்தை அப்பியாசிக்கலாம்.

4) மூட்டு வாதம் (Athritis)

(அ) கீழ்க்கண்ட ஆசனப் பயிற்சிகளை முறையாக ஒழுங்காகச் செய்தால் மூட்டுவாத நோயினின்றும் நிவாரணம் பெறலாம்.

1) சாந்துலன் ஆசனம்

2) திரிகோணா ஆசனம்

3) வீர ஆசனம்

4) கோமுகி ஆசனம்

5) விருக்ஷா ஆசனம்

6) சேது பந்தா ஆசனம்

7) நடராஜா ஆசனம்

(ஆ) சுகப் பூர்வப் பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்கப் படலாம்.

5) மட்டு மீறிய தூலிப்பு (obesity)

முதல்வாரம்

1) ஏகபாத உத்தான ஆசனம்
2) உத்தான பாத ஆசனம்
3) சவாசனம்

இரண்டாம் வாரம்

முதல்வாரப் பயிற்சியுடன்

1) புஜங்காசனமும்
2) சலபாசனமும்

மூன்றாம் வாரம்

இரண்டாம் வாரப் பயிற்சியுடன்

1) சாந்துலன் ஆசனம்
2) பாவனமுக்த ஆசனம்

நான்காம் வாரம்

மூன்றாம் வாரப் பயிற்சியுடன்

1) சூரிய நமஸ்காரம்
2) தனுர் ஆசனம்

ஐந்தாம் வாரம்

நான்காம் வாரப் பயிற்சியுடன்

1) அப்தவ வஜ்ர ஆசனம்
2) மத்ஸயேந்திர ஆசனம்

ஆறாம் வாரம்

ஐந்தாம் வாரப் பயிற்சியுடன்

1) அர்த்த வக்ர ஆசனம்

2) பச்சிமோத்தா ஆசனம்

கடைசியாக 'மண்டுக ஆசனம்'

(ஆ) பிராணாயாமம் — சுகபூர்வப் பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்கப்படலாம்.

6. மன வியாதி

முதல் வாரம்

உஜ்ஜாயி பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்கப்பட வேண்டும்.

1. சூரிய நமஸ்காரம்
2. உத்தான பாத ஆசனம்
3. சவாசனம்

2 — 3 வாரங்கள்

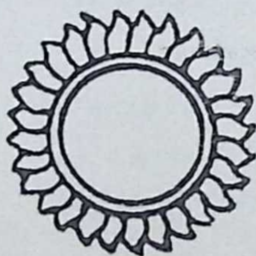
1. பச்சிமோத்தா ஆசனம்
2. புஜங்காசனம்
3. திரிகோண ஆசனம்

4வது வாரம்

1) சர்வாங்க ஆசனம்
2) மத்சய ஆசனம்
3) தனுர் ஆசனம்
4) ஹாலாசனம்

7. இருதய நோயும், இரத்தக் கொதிப்பும்

முதல் மூன்று வார காலம் சவாசனம் தினசரி மூன்று தடவைகள் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் அப்பியாசிக்கப்பட வேண்டும். அழுத்தம் குறைந்த பின்னர் இரண்டாம் கட்டமாக நான்காவது ஐந்தாவது வாரங்களில் 1) பாவன முக்தாசனம் 2) உத்தான பாத ஆசனம் 3) சவாசனம் முதலியன செய்ய வேண்டும். மூன்றாம் கட்டமாக ஆறாவது வாரம் முதல் 1) சூரிய நமஸ்கார ஆசனம், 2) சாந்துலன் ஆசனம், 3) பாவன முக்த ஆசனம், 4) உத்தான பாத ஆசனம் அப்பியாசிக்கப் பட வேண்டும். தினசரி பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஒழுங்காக சவாசனப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



20. குறிப்புகள்

குழந்தை உணவு

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் முடிந்த அளவு கொடுக்க வேண்டும். தினசரி நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை போதுமானது; இரவில் பால் கொடுக்கக் கூடாது. தண்ணீர் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் போதுமான அளவு இல்லாதபோது வெள்ளாட்டின்பால் அல்லது ஆவின் பாலுடன், பால்ச்சர்க்கரையும், (milk sugar) நீரும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் பாதியளவுதான் கிடைத்தால், மீதியுள்ள பாதிக்குப் பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப் பால் கொடுக்கலாம். ஆட்டுப்பால் அல்லது ஆவின்பால் கொடுக்கும் போது ஆரஞ்சு ரசமும் சிறிது கொடுக்க வேண்டும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. ஒரு வயது வரை பால் தவிர எந்த உணவும் கொடுக்கக் கூடாது. ஒன்று முதல் இரண்டு வயது வரை குழந்தை விரும்புமளவு பாலும், பழச்சாறும் கொடுக்கலாம். ஆப்பிள், கேரட், ரொட்டித் துண்டுகள் ஓரளவு 1¼ வயதுக்குப் பின் இடை இடையே கொடுக்கலாம். சர்க்கரை, இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் முதலியன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பிஸ்கட்டுகள் சாதாரணமாகக் கொடுக்கலாம். இரண்டு வயதிற்கு மேல் பால், பழங்கள், கோதுமை ரொட்டி அல்லது அரிசி உணவு (அளவோடு) கொடுக்கவேண்டும். மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது. தாகம் ஏற்படின் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். டீ, காப்பி முதலியன கொடுக்கக் கூடாது. ஐந்து வயது வரை தைராய்டு சுரப்பி முழு வளர்ச்சியடையாது. அச்சுரப்பு இறைச்சியை ஜீரணம் செய்யத் தேவைப்படுவதால் ஐந்து வயது முடியும்வரை எக்காரணத்தைப் பொறுத்தும் இறைச்சி உணவு கொடுப்பது நல்லதல்ல,

3 முதல் 5 வயது வரையிலுள்ள குழந்தைகட்கு காலை-யில் பழமும் ஒரு டம்ளர் பாலும் கொடுக்கலாம். ஆப்பிள் பழம் கொடுப்பது நல்லது. மத்தியானம் நீராவியில் வேக வைத்த காய்கறிகள் சிறிது வெண்ணெயும் கோதுமை ரொட்டியும் அல்லது நெய் சோறு அளவோடு கொடுக்-கலாம். மாலையில் பாலும் பழமும் கொடுக்கலாம். ஒரு வேளை உணவுக்கும் மற்றொரு வேளைக்கும் இடைவெளி நான்கு மணி இருத்தல் வேண்டும். மூன்று தடவைகட்கு மேல் உணவு கொடுக்கக் கூடாது.

பசியில்லாதபோது உணவு கொள்ளக் கூடாது. சர்க்-கரைப் பொருள்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இறைச்சி, மீன், முட்டை புலால் உணவு கூடாது.

உபவாசம்

உபவாசத்தின் போது உணவு கொள்ளக் கூடாது. காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஆரஞ்சு ரசமும், நீரும் சேர்ந்து ஒரு டம்ளர் குடிக்கலாம். ஆரஞ்சுரசம் ஒத்துக் கொள்ளா-விடில் தண்ணீர் போதுமானது. தினசரி மலக் குடலை எனிமா மூலம் சுத்தம் செய்யவேண்டும். தவறினால் கழிவுப் பொருள் மீண்டும் உடம்பில் உறிஞ்சப்படுவதால் உபவாசத்-தின் பயன் தடைப்படும். உபவாசத்தின் போது காய்ச்சல், தலைவலி, நாக்கில் சொறசொறப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் பயப்பட வேண்டாம்.

உபவாசம் முடிக்கும் போது ஒரு நாள் முழுதும் பால் உணவே கொள்ள வேண்டும். இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறை அரை பைண்ட் பால் பகலில் அருந்தலாம். அதை அடுத்து இரண்டு நாட்கள் ஜீரணிக்கக் கூடிய எளிய

உணவு மூன்று வேளை உட்கொள்ளலாம். உணவின் பெரும்பகுதி பழம் காய்கறிகளால் அமைய வேண்டும்.

பழ உணவு

All fruit diet

பழ உணவு விதிக்கப்பட்ட நாட்களில் மூன்று வேளைகளிலும், பழங்களையும், பழ ரசத்தையும் உட் கொள்ள வேண்டும். ஆப்பிள், பேரி, கிரேப், திராட்சை, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, பீச், முலாம்பழம் ஆகியவையும் ரசமுள்ள பருவத்தில் விளையும் பழங்களையும் சாப்பிடலாம். உலர்ந்த பழங்கள், நேந்திரம் பழம், டப்பியில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் கூடாது. பழங்கள் நன்கு பழுத்தவைகளாக இருத்தல் வேண்டும். புளித்த பழம் கூடாது. பழ உணவு நாட்களில் வேறு உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

குறிப்பு :

பழ உணவினால் உடம்பின் எடை குறைந்தால் ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கலாம்.

பால் - பழ உணவு

Milk & fruit diet

மேற்கூறிய பழ உணவோடு முதல் நாள் இரண்டு பைண்ட் பால் அருந்தலாம். பின்னர் பாலின் அளவை அதிகமாக்கி ஆறு பைண்ட் வரை உட்கொள்ளலாம். ஆவின் பாலாக இருக்க வேண்டும்; கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. பாலைக் கரந்த உடன் சாப்பிடுவதால் அது விரைவில் ஜீரணமாகும். பாலைத் தனியாகவோ அல்லது பழவுணவுடனோ சிறுகச் சிறுகச் சுவைத்துக் குடிக்க வேண்டும்

கட்டுப்பாடான உணவு :
(Restricted diet)

நோயின்போது நோய்நிலைக்கேற்ப உணவையும் கட்டுப்-பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

காலை :

ஆரஞ்சு அல்லது திராட்சைப்பழங்களின் இரசம், எலுமிச்சம்பழ இரசமும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது.

மத்தியானம் :

அந்தந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் காய்கறிகளை நன்றாக அரிந்து அதன்மேல் எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஊற்றிச் சாப்பிடு-வதற்கு உகந்ததாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும்; வேக வைக்கக்கூடாது. அதைச் சாப்பிட்டபின், பேரிச்சம்பழம், கொட்டையில்லாத உலர்த்த திராட்சைப்பழம் (தண்ணீரில் ஊறவைத்தது) அத்திப்பழம் முதலியவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

மாலை :

காரட்டு, முட்டைக்கோஸ், டர்னிப், காலிபிளவர் ஆகிய வற்றில் இரண்டு வகைகளை நீராவியில் வேகவைத்தோ, அல்லது பச்சையாகவோ சாப்பிடலாம். அதன் பின்னர் முந்திரி, மணிலா, வாதுமைக்கொட்டைகளில் ஏதாவது ஒன்றும் பழங்களும் சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு :

1) பசிக்குத் தகுந்தவாறு அளவைத் தீர்மானிக்கலாம்.
2) ரொட்டி, சோறு முதலான உணவுகளை உட்-கொள்ளக்கூடாது.

3) கட்டுப்பாடான உணவு அல்லது நோய்உணவு என்பதும் ஒன்றே.

பால்உணவு :
(Full Milk diet)

முதல்நாளில் காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை இரண்டுமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் பாலும், இரண்டாம் நாளில் $1\frac{1}{2}$ மணிக்கு ஒருமுறை ஒரு டம்ளரும், மூன்றாம் நாள் மணிக்கு ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் பாலும் குடிக்கவேண்டும். அதன் பின்னர் ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கும் ஒரு டம்ளர் விதம் பால் அருந்தலாம். பாலைக் கொதிக்கவைக்கக் கூடாது. பாலைச்சுவைத்து மெதுவாக, சிறுகச் சிறுகப் பருகவேண்டும். நான்கு பைன்ட் பாலுக்குமேல் சாப்பிட நேர்ந்தால் அதிலுள்ள வெண்ணெய்ச் சத்தை நீக்கிவிட வேண்டும்.

பாலுணவு காலத்தில் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க பகலில் பத்துப் பன்னிரண்டு பேரீச்சம்பழங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். இடையிடையே பழச்சாறுகளையும் குடிக்கலாம்.

பால்உணவு முடிவடையும்போது மாலை 3 மணிக்குப் பால்உணவை நிறுத்திவிட்டு இரவு ஏழுமணிவரை எதுவும் சாப்பிடாது அதன் பின்னர் பழக்கிச்சடி சாப்பிடவேண்டும். மறுநாளும் அதேமாதிரிக் கடைப்பிடித்து மூன்றாம் நாள்தான் வழக்கமான உணவுகொள்ளவேண்டும்.

எப்பொழுது எதைக் குடிக்க வேண்டும்?

பானங்களில் தண்ணீரும் பழஇரசங்களும் மேலானவை. சாப்பிடும்போது குடிக்கக்கூடாது. அவ்வாறு குடிப்பதால் ஜீரணநீர்கள் நீர்த்துப்போவதால் ஜீரணம் நன்கு நடை

பெறாது. சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி முன்னதாகவோ அல்லது சாப்பிட்டபின் மூன்று மணிநேரம் கழித்தோ தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

காலையில் எழுந்த உடனும், படுக்கைக்கு போகும் போதும் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் அல்லது தண்ணீரில் கலந்த பழரசம் பருகுவதால் ஜீரணஉறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்ய இலகுவாக இருக்கும்.

பால் ஒரு பானம்அல்ல; அது உணவேயாகும். பழத்துடன் சாப்பிட்டால் அதிக பயனளிக்கும்.

டீ, அல்லது காப்பி, இதயத்தையும், நரம்புமண்டலத்தையும், ஜீரணஉறுப்புக்களையும் பாதிக்கிறபடியால் அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். தேவையானால் மென்மையான சர்க்கரை போடாத டீ ஒரளவு சாப்பிடலாம்.

தாகம் ஏற்பட்டால் அது நோயின் அறிகுறி என்றே கருதவேண்டும். இனிப்பு தேவைப்பட்டால் பழரசத்துடன் தேனைக்கலந்து சாப்பிடலாம். தாகம் ஏற்படாதபோது தண்ணீரோ, பழரசமோ வலிந்து குடிக்கவேண்டாம்.

எனிமா :

உடம்பின் உஷ்ணநிலையில் (98°F) வெந்நீர் உண்டாக்கி அதை எனிமா டப்பியில் ஊற்றிக்கொள்ள வேண்டும். எனிமா குழாய்களின் மூக்கில் கிரீஸ் தடவிக்கொள்ள வேண்டும். எனிமா டப்பியை நான்கு அல்லது ஆறு அடி உயரத்தில் தொங்கவிட வேண்டும். முதுகுப் பக்கம் படுத்துக் கொண்டு. கிரீஸ் தடவிய குழாயின் மூக்கை ஆசனவாயில் செலுத்தவேண்டும். எனிமா டப்பியில் உள்ள தண்ணீர் காலியானதும் குழாயின் மூக்கை உருவிவிட

வேண்டும். பின்னர் சிறிது நேரம் கழித்து வலப்புற மாகவும் இடப்புறமாகவும் புரண்டு எழுந்திருக்க வேண்டும். உடனடியாக மலங்கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டு மலமும் தண்ணீரும் வெளியேறும். சிகிச்சை காலத்தில் தினசரி இரவில் எனிமா எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எனிமாவைப் பயன்படுத்தி, நிறுத்திவிட வேண்டும்.

உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்

உடம்பில் எல்லாப் பாகங்களிலும் இரத்தமும், நரம்பு மண்டலமும் பரவி இருப்பதால்தான் தோலைப் பேண முடிகிறது. நோய்நிலை ஏற்பட்டபோது சோர்வு ஏற்படு வதால் மந்தநிலை உண்டாகிறது. அதைப் போக்கவும், உடம்பிலுள்ள சக்தி புத்துணர்வுடன் செயல்படவும் காலை-யில் எழுந்தவுடன் உடம்பை ஒரு முரட்டுத் துண்டி-னாலோ அல்லது தூரிகையினாலோ தேய்த்து விடுதல் நல்லது. அவ்வாறு தேய்ப்பதால் உடம்பின் தோலின் மீதுள்ள துவாரங்கள் உணர்வூட்டப்படுகின்றன. அதனால் உடலின் ஆரோக்கியநிலை வலுவடைகிறது.

விலாக் குளியல்
Sitz bath

குளிக்கிற தொட்டியில் 4 அங்குல ஆழம் நீர் பரப்பி அதில் ஆசனம் பாதங்களை மாத்திரம் நனையும்படி குந்திக் கொள்ளவேண்டும். கால் முட்டுகள் இரண்டும் நீர் மட்-டத்திற்கு மேல் இருக்க வேண்டும். அடிவயிறு தண்-ணீரில் அமிழ்ந்திருக்க வேண்டும். கால் முட்டுகளை அகற்றிக் கொண்டு அடி வயிற்றில் கைகளால் தண்ணீரை மோதச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் ஜனன

உறுப்புக்கள், ஜீரண உறுப்புக்கள் வலுவடைகின்றன. மலமும் எளிதில் வெளியேறுகிறது. ஆரம்பத்தில் இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் உட்கார்ந்திருக்கலாம். பழக்கம் அதிகமானால் பத்துநிமிடம் வரை உட்காரலாம். இதனால் அடி வயிற்றின் உஷ்ணநிலை குறைந்து ஜீரண சக்தி அதிகப்படுகிறது. தொட்டியை விட்டு வெளியேறிய உடன் நன்றாகத் துடைக்க வேண்டும். குளிர்காலத்தில் வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் குளிர்ந்த குளியல்தான் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது.

உடம்பைத் துடைத்தல்

ஒரு துண்டை தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு அதைக்கொண்டு உடம்பு முழுவதையும் தேய்த்து விடவேண்டும். துண்டு உலர்ந்து விட்டால் மீண்டும் நனைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் தோல் சுத்தமாகிறது; சோர்வும் குறைந்து புத்துணர்வு ஏற்படுகிறது.

சூடான, குளிர்ந்த விலாக்குளியல்
(Hot and cold sitz bath)

இரண்டு தொட்டிகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குல ஆழம் தண்ணீரும், வெந்நீரும் முறையே நிரப்பப்பட வேண்டும். வெந்நீர்த் தொட்டியில் முன் சொல்லியவாறு சில நிமிடங்கள் உட்கார வேண்டும். அதன்பின் எழுந்து தண்ணீர் தொட்டியில் ஒரு நிமிடம் உட்கார வேண்டும். இவ்வாறு மாறி மாறி இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யவேண்டும். சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, ஜனன உறுப்புக்கள் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இது ஒரு சிகிச்சையாகும். குடல் நோய்கள், வயிற்றோட்டம், சீதபேதி ஆகிய நோய்களுக்கும் இச் சிகிச்சை பொருந்தும்.

ஈரக்கட்டு

Wet Pack :

துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்துப் பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தில் இரண்டு மூன்று தடவை சுற்ற வேண்டும். பின்னர் அதை மெல்லிய கம்பளியால் மூடிவைக்க வேண்டும். இக்கட்டைப் பொதுவாக இரவில்தான் கட்டவேண்டும். காய்ச்சல் உண்டானால் இம்மாதிரி மணிக்கொரு தடவை உடற்பகுதியில் கட்டுப்போட வேண்டும். காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் இக் கட்டினால் மூடவேண்டும். இதனால் உஷ்ணம் குறையாவிடில் வெந்நீர் பாட்டல்களை பாதங்களிலும், உடம்பின் இரு பக்கங்களிலும் வைக்க வேண்டும்.





எமது வெளியீடுகளில் சில

1.	எதை எவ்வளவு உண்பது	0.25
2.	நீங்கள் அமிலத் தன்மை உடையவர்களா	0.25
3.	இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு	0.50
4.	ஷட்கிரியைகள்	0.75
5.	ஆஸ்த்மா	0.75
6.	மண் சிகிச்சை	0.75
7.	உண்ணு நோன்பு	0.75
8.	சூரிய நமஸ்காரம்	0.75
9.	யோகாசனங்கள்	0.75
10.	சுவாச மண்டலம்	0.75
11.	பிராணயாமம்	1.00
12.	நோயற்று வாழ ஐந்து வழிகள்	1.25
13.	மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து	1.25
14.	நெல்லிக்கனி	1.25
15.	நோய் தீர்க்கும் எனிமா	1.25
16.	கழிவு மண்டலம்	1.25
17.	புகை ஓர் உயிர்ப் பகை	1.50
18.	எலுமிச்சம் பழம்	1.50
19.	தேன்	1.50
20.	மாம்பழம்	1.75
21.	நீராமுதம்	2.00
22.	கர்ப்பத்தடையா, பிரம்மச்சரியமா ?	2.00
23.	உணவு	2.25
24.	பிரம்மச்சரியம்	2.50
25.	ஆரோக்கியத் திறவுகோல்	2.50
26.	ஆரோக்கிய வாழ்வும் பழங்களும்	2.50
27.	உயிர்காக்கும் உண்ணு நோன்பு	3.00
28.	இரத்த அழுத்தத்திற்கு இயற்கை மருத்துவம்	3.00
29.	புலனடக்கம்	4.50

கிடைக்குமிடம்: தமிழ்நாடு காந்தி நினைவுநிதி, மதுரை 20.